

БУДЬ ЗДОРОВ!

№2
2006

100 страниц
о самом главном

*Что должны
знать
подростки?*

Молодость мозга

*Пошли
на лыжах!*

*Чем
опасен
птичий
грипп?*

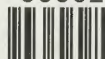
Бунт в кишечнике

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

06002



>

Горячие эстонские парни



Фото Виктора Ахломова

Ежемесячный журнал
№2 (152), февраль, 2006 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редактор
Елена Травникова

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Верстка
Полина Соткина

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Евгения Никитина

Адрес редакции:
Москва, 127018
Суцевский вал, д.5,
строение 15

Телефон/факс:
710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2006 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Борис Бочаров, Виктория Потапова Рецепт счастья	2
Нина Самохина Как сохранить молодость мозга	10
Жорес Медведев Витамин С: мифы и реальность	15
Вера Козлова Чем опасен птичий грипп?	18
Валерий Передерин Бунт в кишечнике	22
Валентина Ефимова Трансгенные продукты — благо или зло?	26
Эмма Молодцова Голова раскалывается.	31
Валентина Ефимова Деревянная башня здоровья	36
Валентина Яраева «Хочу жить, а не существовать!»	39
Поможем друг другу	44
Консультация специалиста	46
Анна Белоусова Гриб шии-таке: защита от рака	47
Валерий Передерин Опыт лечения алкоголизма травами	51
Валентина Кучерова Памперсы для мальчиков	54
Варвара Пискорская Что должны знать подростки?	56
Без подробностей	61
Борис Дружинин Пошли на лыжах!	64
Татьяна Шишова Я лежу болею, сам себя жалею	70
Нина Орлова Лимонная косметика	75
Коэффициент эрудиции	79
Татьяна Сахарчук Что такое sudoku?	80
Маргарита Ломунова Загадка Никколо Паганини	86

Борис Бочаров, Виктория Потанова

Рецепт счастья

**«Никаким, даже самым великим, авторитетам еще не удавалось запретить человеку не только жить, но и стремиться к счастью, искать и находить прямой, конкретный ответ на сакраментальный вопрос: как быть счастливым?»
Это высказывание великого немецкого философа Эммануила Канта хоть и не открывает природу счастья, но вселяет надежду: каждый из нас может стать счастливым по-своему.**



Фото Евгения Кармаева

Философы тысячи лет ломают головы над определением счастья, но до сих пор не могут прийти к единому мнению. В разнообразных словарях зафиксированы попытки обобщить их поиски. В Большом энциклопедическом словаре, например, понятие счастья трактуется как «состояние человека, соответствующее внутренней удовлетворенности своим бытием, полноте и осмысленности жизни». Первое слагаемое — удовлетворенность своим бытием — вроде понятно: имею то, что хочу. Неважно, много это или мало, главное — чтобы мне казалось достаточным. А вот что касается «полноты и осмысленности жизни», то тут появляются вопросы. Как узнать, полной или неполной жизнью я живу? И что значит «осмысленность жизни»?

Такие вопросы появляются у многих людей, склонных к размышлению. Рано или поздно наступает такой период, когда хочется понять: чем была наполнена жизнь, каким содержанием, каким смыслом, кроме стремления к материальному благополучию? И если человек находит удовлетворяющие его ответы на эти вопросы, он может сказать: да, я счастлив.

УСЛОВИЯ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

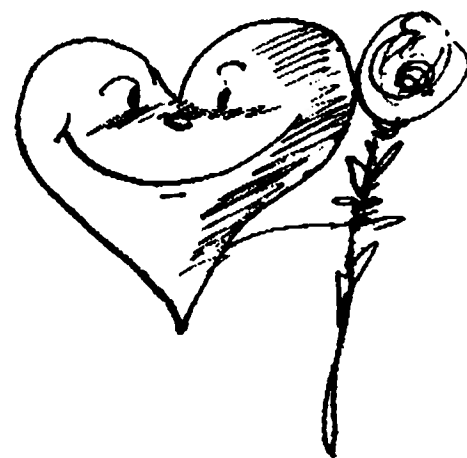
Конечно, трудно чувствовать себя счастливым, если не имеешь необходимых для нормального цивилизованного существования средств — еды, одежды, жилья и т.д. Однако неверно было бы считать, что именно богатство приносит счастье. Социологические опросы показывают, что среди богатых людей несчастливых даже больше, чем среди среднеобеспеченных.

Некоторые вообще не верят в то, что жизнь может принести счастье. Самые отъявленные пессимисты говорят о человеке как о существе брэнном, измученном мышлением, обманутом случаем, задавленном бременем долга и ужасом перед смертью.

Недавно группа социологов в Нью-Йорке провела массовый опрос людей разного возраста: считают ли они себя счастливыми? Уверенный положительный ответ дали примерно 30%, уверенный отрицательный — около 20%, остальные — либо отвечали неопределенно («ни да, ни нет»), либо просили растолковать им, что такое счастье, в чем оно состоит. Затем, отобрав груп-

**«Несчастья
бояться — счастья
не видать».**

Петр Первый



**«Надежда — это
хороший завтрак,
но плохой ужин».**

Фрэнсис Бэкон

пу людей, утверждавших определенно, что они считают и чувствуют себя счастливыми (их называли «счастливчиками»), психологи стали до тошно выяснять, что, собственно, позволяет им чувствовать себя счастливыми.

Ответы оказались несколько неожиданными. По мнению многих опрошенных «счастливчиков», особенно пожилых, самое важное условие для счастья — самоуважение, чувство собственного достоинства и самодостаточности (материальной, бытовой, психологической). Далее, «счастливчики» утверждали, что считают себя достаточно умными, здоровыми и социально благополучными. Это были оптимисты и экстраверты (люди, устремленные во внешний мир, а не погруженные в себя и живущие только для себя). Они не жадны и не завистливы, не склонны чрезмерно драматизировать ситуацию, когда случается что-либо плохое, верят в свои силы и в провидение («что Бог ни делает, все к лучшему»).

Среди «счастливчиков» чаще встречались люди религиозные. Вера в Бога наполняет их жизнь большим смыслом. Трудности и невзгоды в земной жизни они переживают стойко, как испытания на пути к вечному счастью и блаженству.

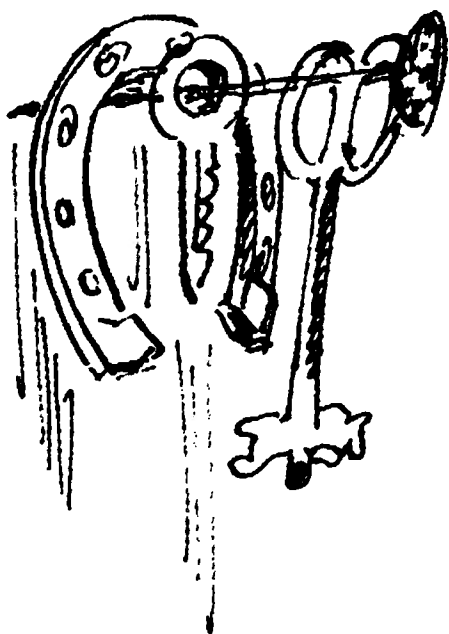
Социологи обнаружили еще одну небольшую категорию людей, которым как бы по наследству передалась неистребимая «предрасположенность к счастью». Они выросли в счастливых семьях и готовы считать себя счастливыми в любых обстоятельствах, будто им на роду так было написано.

Так от чего же зависит счастье?

КЛЮЧИ К СЧАСТЬЮ — В ЛЕВОЙ ЧАСТИ МОЗГА

Наука, как известно, требует не общих рассуждений, а конкретных объективных измерений. Ученых интересовало: можно ли наблюдать счастье объективно — скажем, следя за электрической деятельностью мозга?

Крупнейший американский ученый, психолог, профессор Принстонского университета Даниэл Кенемэн утверждает, что это возможно. По его словам, у каждого человека есть, образно говоря, «счастливая» и «несчастливая» части



мозга. Счастьем, как установлено, заведует участок, находящийся в левой предлобной части мозга. Несчастьем — симметричный участок в правой части. Показателен такой эксперимент: курильщика на день лишают сигарет, а потом сообщают ему, что через несколько минут он сможет покурить. В этот момент левая, «счастливая», часть мозга демонстрирует бешеную электрическую активность. Таким же образом неприятное известие или ожидание неприятных событий активизирует правую часть мозга. Измеряя электрическую активность в этих участках, можно, даже не видя человека перед собой, сказать, в каком настроении он находится — в хорошем или плохом.

Существует немало способов улучшить настроение, почувствовать себя счастливым. Ради этого люди прибегают к алкоголю, наркотикам, принимают антидепрессанты, но действие всех этих средств кратковременно, поскольку они затрагивают поверхностный слой личности. Беда в том, что они вызывают привыкание, а зависимость от алкоголя, наркотиков, психотропных лекарств — это путь в обратную от счастья сторону.

Можно испытать прилив радости и более естественным способом. Целый ряд научных работ посвящен изучению эндорфинов — так называемых «гормонов счастья», которые вырабатываются в человеческом организме в результате различных действий, приносящих внутреннее удовлетворение. Например, при выполнении физических упражнений (бег трусцой, аэробика и др.), при занятиях музыкой, живописью и т. п.

А американский психолог Дейл Карнеги советует ради хорошего настроения просто чаще улыбаться. Его рецепт подтверждается не только жизненным опытом, но и недавними научными экспериментами физиологов. Когда вы в приподнятом настроении, соответствующий участок мозга посылает сигнал мышцам, которые растягивают ваш рот в улыбке. И наоборот, когда на душе сумрачно, улыбаться не тянет. Вот тут-то и полезно подойти к зеркалу и широко улыбнуться самому себе. Сработает обратная связь — электрический сигнал от мышц лица поступит в «счастливую» часть мозга, и ваше настроение улучшится.

**«Быть дураком,
эгоистом и
обладать хорошим
здоровьем — вот
три условия,
необходимые
для того, чтобы
быть счастливыми.
Но если первого
из них не хватает,
то остальные
бесполезны».**

Густав Флобер

**«Жизнь — как
пьеса: не то важно,
длинна ли она,
а то, как сыграна».**

Сенека

**«И то, что мы
называем
счастьем, и то,
что называем
несчастьем,
одинаково полезно
нам, если мы
смотрим на то
и на другое
как на испытание».**

Л. Н. Толстой

Конечно, эта мера полезнее алкоголя (хотя бы потому, что не имеет побочных действий), но и она — временная, поскольку захватывает только поверхностный слой личности. На более глубокие слои искусственная улыбка не влияет (хотя улыбаться все равно полезнее, чем ходить с хмурым лицом).

ЭКСПЕРИМЕНТ ДЛИНОЙ В ПОЛВЕКА

Как же подойти к оценке счастливой жизни с научных, а не только с житейских (зачастую противоречивых) позиций?

В 40-х годах XX века группа американских психологов в рамках научного проекта поставила грандиозный эксперимент: им предстояло выяснить, как человек может прийти к ощущению удачно прожитой жизни, то есть к счастливой старости. Прежде всего ученые договорились в своем исследовании считать старость счастливой, если человек смог дожить хотя бы до 75-летнего возраста (промежуточный финиш), сохранив эмоциональное здоровье. Под эмоциональным здоровьем они понимали способность с удовольствием Трудиться, Любить и... Удивляться. Каждое из этих слов пишется с прописной буквы потому, что толковать эти понятия надо широко. Скажем, Любить не только родных и друзей, но и природу, животных, искусство. Постараться сохранить вкус к самой жизни, во всех ее проявлениях. Удивляться — значит с интересом и любопытством воспринимать новое в жизни, стремиться к знаниям, сохранить интерес к играм, причем не только к взрослым (шахматам, картам или домино), но и к детским — играть вместе с внуками. Трудиться — и физически (в саду, по дому), и умственно (читать, работать на компьютере, участвовать в живом общении и т.д.).

Так, заранее договорившись, какую жизнь считать удачной (счастливой), психологи начали свой уникальный марафонский эксперимент по поиску счастья. Он растянулся на полвека.

Была отобрана большая группа здоровых мужчин — выпускников Гарвардского университета. Диплом этого университета, одного из самых престижных в США, обеспечивал всем членам группы наиболее привилегированные условия. То есть все участники эксперимента, с точки зре-

ния служебной и жизненной перспективы, начинали взрослую жизнь в идеальной ситуации, а значит, их счастье (достижение 75-летнего возраста и т.д.), успех или неуспех зависел прежде всего от них самих.

Каждые пять лет ученые обследовали своих подопечных. За это время сменилось несколько поколений психологов, работавших в проекте, и вот в конце 90-х годов прошлого столетия в печати появились отчеты о результатах этого небывалого в истории психологии эксперимента.

Первые же выводы ученых были одновременно и неожиданными, и банальными. Многие факторы, которые считались определяющими для достижения «эмоционального здоровья», оказались отнюдь не так важны на самом деле. Так, например, уровень «счастья» мало зависел от успешности карьеры или уровня материального благосостояния. К удивлению многих, объективно подтвердилась старая истина «не в деньгах счастье» (по крайней мере, не только и не столько в деньгах).

Другое открытие состояло в том, что трудное детство — сиротство, психологические травмы, развод родителей — не играет особой роли в старости. А ведь до сих пор считалось, что детство жестко детерминирует (определяет) сознание взрослого человека. Психологи проекта доказали, что человек — существо с огромным запасом приспособляемости. За пятьдесят лет любые детские горести растворяются (вспомним еще одну поговорку: «Время — лучший лекарь»).

Важным положительным фактором оказалась поддержка родственников. Те, у кого с детства были теплые отношения с родными, получили запас моральной стойкости в зрелом возрасте. Зато, как ни странно, успехи в учебе, в сердечных делах, личное обаяние — все это оказалось совсем не так важно, как представляется в молодости.

Но главный результат проекта сводился к одному важнейшему выводу: счастье больше всего зависит от способности стойко переносить тяжелые удары судьбы — эмоциональные травмы и кризисы, неизбежные в жизни каждого. Самыми неудачливыми членами группы оказались те, кто не смог преодолеть депрессию, вызванную

**«Человек,
понимающий,
какие несчастья
могли бы
обрушиться
на него в жизни,
тем самым уже
до некоторой
степени
счастлив».**

Франсуа
Ларошфуко

**«Счастье — это
удовольствие без
раскаяния».**

Л.Н.Толстой

**«Если вы
чувствуете себя
счастливым,
не анализируйте
вашего счастья:
это было бы все
равно, что
распотрошить
красивую бабочку
для того, чтобы
попытаться
разглядеть ее
красоту изнутри».**

Мантегацца

психологическими травмами и стрессами, и за-долго до окончания эксперимента сошел с дис-танции.

Этот проект позволил ученым дать свой вари-ант формулы (или рецепта) счастья. Итак, по мнению ученых, рецепт счастья — в умении стойко встречать и переживать беды. Реакция человека на конфликт, на трудную ситуацию всегда должна быть осмысленной и взвешен-ной. Нужно сохранять терпимость к людям, дер-жать себя просто и естественно. Нельзя подда-ваться первому негативному импульсу, тем бо-лее гневу, впадать в озлобленность, обвинять во всем других, копить в душе обиды и постоян-но жаловаться на несправедливость судьбы. Неизменное стремление к преодолению труд-ностей само по себе является противоядием от депрессии.

ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

Сформулировав в результате полувекового ис-следования свой рецепт счастья, психологи с удивлением и некоторым разочарованием вы-нуждены были признать, что он не стал открыти-ем. При внимательном рассмотрении оказалось, что в эту же (или очень похожую) жизненную фи-лософию укладывается рецепт счастья стоиков, состоящий из четырех составляющих: здравый смысл, чувство справедливости, мужество и са-моконтроль.

В конце концов американские психологи все-таки успокоились, решив, что найденное ими подтверждение старой истины не только омоло-дило ее, влило свежую кровь, но и подтвердило правильность и надежность их выводов.

Сходство древнего и современного рецептов счастья вряд ли случайно. Школа стоиков, осно-вателем которой был философ Луций Анней Се-нека (IV век до н.э.), существовала на протяже-нии пяти веков — всю зрелую античность. Ее философы заложили основы морали, которые достались по наследству всей западной цивилизации. И проект американских ученых еще раз доказал, что набор нравственных ценнос-тей, позволяющих человеку считать себя счаст-ливым на закате жизни, не так уж сильно изме-нился со времен Сенеки. Однако если вдумать-ся, то эти два рецепта счастья не только под-

тверждают, но и существенно дополняют друг друга.

Слабым местом рецепта счастья по проекту стало то, что исследователи с самого начала ограничили его неременным условием прожить 75 и более лет. Разве счастье, осознанное или неосознанное, не должно в идеале сопровождать человека на протяжении всей его жизни? В этом отношении рецепт счастья древних эллинов: здравый смысл, чувство справедливости, мужество и самоконтроль — более универсальное руководство в повседневной жизни.

Однако в каждом из определений, включая и то, которое дает Большой энциклопедический словарь, есть нечто важное, чем жалко поступиться. Если же их объединить, получится универсальный рецепт счастья. Вот как он выглядит: достичь состояния счастья, соответствующего внутренней удовлетворенности своим бытием, полноте и осмысленности жизни, позволяют здравый смысл, чувство справедливости, мужество, самоконтроль, способность стойко переносить удары судьбы и сохранять до старости умение Работать, Любить и Удивляться.

Формулировка получилась полной, но несколько тяжеловесной. Те, кто не любит теоретизировать, могут воспользоваться другим, более практическим, рецептом:

В просторную чашу терпения

Осторожно поместите свое полное любви

и нежности сердце.

Добавьте по две пригоршни доброты и щедрости,

Плесните свежего юмора (по вкусу).

Без меры лейте побольше веры и надежды.

Хорошенько все перемешайте и дайте немного настояться.

Потом намажьте толстым слоем на кусок

оставшейся жизни,

Украсьте сверху лучезарной улыбкой — и в путь.

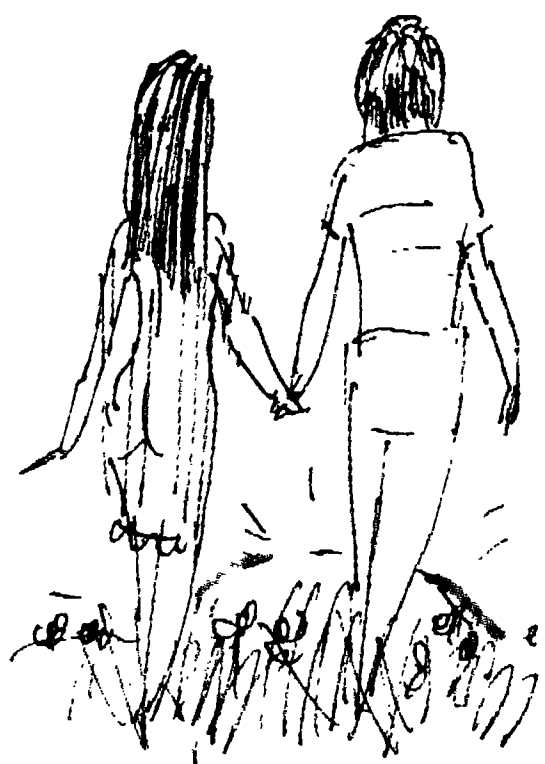
Предлагайте всем, кого встретите на пути.

Принимайте счастье маленькими порциями, чтобы не закружилась голова (хотя от счастья еще никто не умирал).

(Из «Книги о вкусной и здоровой жизни»)■

«Мы не всегда достаточно сильны, чтобы перенести чужое счастье».

Александр Дюма-сын



КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ МОЗГА



Недавно приятельница рассказала мне грустный анекдот. Две немолодые дамы пришли в гости к третьей — назовем ее Полиной. Им было о чем поговорить, было что вспомнить. В какой-то момент, зайдя в кухню, Полина видит свою записку: «Не забыть напоить гостей чаем». Она вскипятила воду, заварила чай, достала конфеты, угостила подруг. Через некоторое время хозяйка снова зашла на кухню, на глаза ей попала та же записка. Она опять вскипятила чайник, опять напоила гостей чаем. По дороге домой одна дама говорит другой: «А все-таки странная Полина, даже чаем нас не угостила». Вторая дама с недоумением смотрит на нее: «А разве мы у Полины были?»

Анекдот смешной и грустный одновременно. Грустный потому, что нарушения памяти свойственны очень многим, особенно людям старше пятидесяти. Но чтобы избежать таких нарушений, начинать заботиться об этом надо значительно раньше.

До недавнего времени считалось, что нейроны (клетки головного мозга) не способны восстанавливаться. Если же учесть, что после сорока лет мы ежедневно теряем по несколько тысяч нейронов, то угасание интеллектуальных способностей человека кажется неизбежным. К счастью, оказалось, что это не так. Нервные клетки восстанавливаются. Кроме того, специалисты утверждают, что запас нейронов у человека рассчитан на сотни лет даже при ежедневных потерях 40 тыс. нервных клеток. Чем же тогда объяснить ослабление памяти и умственных способностей с возрастом? В настоящее время доказано, что ослабление интеллекта обусловлено не столько отмиранием нейронов, сколько таким процессом, как снижение густоты дендритной сети.

Дендриты — ветвящиеся отростки нейронов — принимают сигналы от соседних клеток и производят их начальную обработку. На дендриты с других кле-

ток сигналы передаются молекулами особых веществ (нейромедиаторов) через особые межклеточные соединения — синапсы. Интеллектуальные возможности человека, включая память, зависят от функционирования дендритов и синапсов, причем новые связи между ними образуются в мозгу человека в течение всей его жизни. Благодаря им человек способен год от года не просто копить жизненный опыт, а становиться мудрее. То есть совершенствовать мыслительный аппарат.

Жизнь полна подобными примерами. Древнегреческий драматург Софокл написал свои наиболее известные произведения, перешагнув 80-летний рубеж. Расцвет творческой деятельности австрийского композитора Гайдна наступил после 60 лет. Правда, для этого требуются усилия. Великий немецкий писатель Гёте отмечал, что в старости нужно гораздо больше работать головой, чем в молодости. А Цицерон предупреждал: в старости ничего другого не следует так остерегаться, как лени и бездействия.

Забывчивость, на которую мы так жалуемся, является чаще всего сигналом об изношенности дендритов и синапсов. Этот процесс можно не только остановить, но и повернуть вспять. И нужно для этого не так уж много — постоянно тренировать память и заботиться о сбалансированном питании. Без нашего активного участия в этом процессе никакие чудодейственные таблетки не помогут.

Но вернемся к трем подружкам — участницам злополучного чаепития. С большой вероятностью, у этих дам имеет место не просто

атеросклероз, а другое патологическое, болезненное расстройство функции мозга, проявляющееся в пожилом возрасте, иными словами, это симптоматика болезни Альцгеймера. Болезнь представляет собой дегенерацию некоторых структур головного мозга с нарушением памяти и мыслительных способностей, вплоть до полной утраты способности связно думать и говорить. Считается, что в основе этого заболевания лежат сложные обменные нарушения, приводящие к образованию и накоплению в ткани мозга особой субстанции — амилоида. Амилоидные бляшки могут поражать весь мозг, вызывая необратимые нарушения его функций.

В настоящее время достоверно известно, что риск заболеть возрастает после 65 лет, что среди больных больше женщин (ученые объясняют это большей, чем у мужчин, продолжительностью жизни).

Определенную роль играет наследственность. Если болен один из родителей, то риск — втрое выше среднего, если оба родителя — то впятеро. Еще одним фактором риска является перенесенная в молодые годы серьезная травма головы с потерей сознания. Однако причины болезни Альцгеймера до конца не выяснены, исследования продолжаются.

Существует и вирусная теория. Согласно ей, в человеческом организме десятилетиями обитает некий вирус, приводящий в конце концов к слабоумию. В пользу этой гипотезы говорят недавние исследования и создание экспериментальной вакцины против болезни Альцгеймера. Для опытов ученые вывели трансгенных мы-

шей, в мозгу которых усиленно откладывались бляшки амилоида. Когда им вводили экспериментальную вакцину, количество амилоидных бляшек в мозгу старых мышей уменьшалось, а у молодых особей они вовсе не откладывались. Если в последующих опытах эта гипотеза подтвердится и будет создана вакцина для общего употребления, болезнь Альцгеймера удастся преодолеть. Это важно, потому что до настоящего времени не найдено лекарства от этого тяжелого заболевания.

Выдвигалась также теория, что причиной болезни может быть алюминий, присутствующий в пищевых добавках, посуде, фольге и т.п. Ни подтвердить, ни опровергнуть эту теорию пока не удалось, поэтому на всякий случай как можно реже пользуйтесь алюминиевыми кастрюлями и пищевой фольгой.

Появлялись теории, связанные с недостаточным поступлением в организм с пищей цинка, магния, витаминов B_9 и B_{12} , но и они окончательно не доказаны.

Сама болезнь Альцгеймера развивается очень медленно, с молодого возраста, а первые симптомы появляются, как правило, после 60-65 лет. Ранними проявлениями считаются провалы в памяти, когда страдает кратковременная память, а долговременная сохраняется, то есть люди хорошо помнят, что было с ними в детстве или юности, но с трудом вспоминают, что происходило накануне. Для этой стадии характерны перепады настроения, депрессия, раздражительность, отмечается ослабление логики, возникают проблемы с принятием решений. Во второй стадии появляется тре-

возность, мнительность, возникают трудности с общением, путаница с распознаванием друзей и даже родных, человек забывает свой адрес и фамилию. В третьей, самой тяжелой, стадии развития болезни Альцгеймера наступает полная утрата памяти и самостоятельности.

Как же избежать возрастного снижения памяти и предотвратить или замедлить развитие болезни Альцгеймера? Профилактику этих двух разных состояний мозга следует начинать уже в молодом возрасте, причем чем раньше, тем ощутимее будет результат.

Мозг требует ежедневной нагрузки — приобретения новых знаний, профессиональной деятельности, тренировки памяти, например изучения иностранных языков. Немаловажным является и активный образ жизни — прогулки, путешествия, занятия физической культурой, танцами. Все это активизирует и стимулирует рост дендритов. Но, согласно новейшим исследованиям, немалая вина в развитии как атеросклероза, так и болезни Альцгеймера лежит на неправильном питании в течение всей жизни человека.

Родители должны с раннего детства приучать своих детей не к пище быстрого приготовления с большими сроками хранения (она содержит вредные для здоровья добавки — красители, ароматизаторы, стабилизаторы), а к натуральным продуктам.

Принципы натурального питания хорошо известны. Прежде всего организму необходимы белки — животные (мясо, рыба, яйца, молочные продукты) и растительные (содержащиеся в ягодах,

фруктах, крупах, бобовых, орехах). Причем животных и растительных белков в рационе должно быть поровну.

Для всех клеток нашего организма важнейшим источником энергии является глюкоза, а для мозга и клеток нервной системы — это единственный источник. Мозг человека настолько нуждается в глюкозе, что получает ее из кровяного русла самостоятельно (в отличие от других клеток, к которым глюкоза доставляется с помощью инсулина). Основным источником глюкозы должны стать продукты, содержащие углеводы с низким гликемическим индексом, то есть сложные («медленные») углеводы — фрукты, ягоды, овощи, зерновые (к тому же поставляющие и клетчатку, витамины, минеральные вещества). Рафинированные (очищенные) продукты, кондитерские изделия, сладкие напитки увеличивают уровень глюкозы в крови, что приводит не только к риску развития диабета, но и к образованию «плохого» холестерина.

Между двумя источниками энергии — углеводами и жирами — существует тесная взаимосвязь. Повышение содержания глюкозы в крови увеличивает синтез «плохого» холестерина, а при нормальном ее содержании в кровяном русле синтез «плохого» холестерина тормозится, а производятся липопротеиды высокой плотности, то есть «хороший» холестерин, необходимый всем клеткам мозга. Кстати, холестеринсодержащие продукты, то есть продукты животного происхождения, должны обязательно входить в повседневный рацион человека.

Научно доказано, что снижение содержания холестерина в крови так же опасно. При этом важно, чтобы мембраны мозговой ткани, состоящие из фосфолипидов и холестерина, сохраняли свою жидкую консистенцию. Удивительной способностью обеспечивать «текучесть» мембран обладает холин — одно из витаминоподобных веществ, основная задача которого состоит в разжижении холестерина. Без холина холестерин окисляется, «склеивается» с отходами белков, образуя различные уплотнения мембран. Именно при недостатке холина в питании отмирают целые колонии нервных клеток и их отростки — дендриты.

Новейшие исследования дают надежду людям, страдающим рассеянностью и ослаблением памяти с молодого возраста. Пища, содержащая большое количество холина, а также витамины группы *B*, особенно *B₉* и *B₁₂*, может способствовать восстановлению разрушенных систем нервных клеток.

Холин содержится главным образом в яичном желтке, печени животных, пивных дрожжах, пророщенных зернах пшеницы, орехах, семечках, бобовых, жирной сметане, сливках, овсяной и ячменной крупе. Все эти продукты содержат оптимальное количество витаминов группы *B* и набор необходимых минеральных веществ — железа, цинка, магния, меди и т.д.

Кроме того, современная органическая химия выявила связь между основными функциями мозга (способностью запоминать, обучаться, координировать свое поведение) и употреблением не-

которых жирных веществ, например масла семени льна. Это масло по своей структуре похоже на те жироподобные вещества, которыми богат мозг, — на фосфолипиды. Семя льна, грецкие орехи, рыбий жир и жирные сорта рыб содержат полиненасыщенные жирные кислоты класса омега-3. Эти кислоты необходимы для образования клеточных мембран головного мозга, они также способствуют регулированию артериального давления, снижают свертываемость крови, улучшают работу иммунной системы.

Таким образом, для улучшения работы головного мозга, профилактики возрастного склероза и болезни Альцгеймера рекомендуется дополнительно включать в свой рацион следующие продукты:

- ◆ печень животных — 1-2 раза в неделю;
- ◆ яйца куриные или перепелиные — 1-2 раза в неделю;
- ◆ блюда из бобовых — 1 раз в неделю;
- ◆ орехи (кроме арахиса), семечки подсолнуха и тыквенные — ежедневно по горсти;
- ◆ семя льна, прожаренное и смолотое в кофемолке, — 1-2 ч. ложки ежедневно, добавляя его в каши и салаты;
- ◆ рыба — не менее 2 раз в неделю;
- ◆ рыбий жир — 1-2 ч. ложки ежедневно;
- ◆ некоторые специи, в частности куркуму и карри, — по 0,5 ч. ложки ежедневно с различными блюдами.

Что касается специй, то новейшие исследования ученых свидетельствуют: пигмент куркумин, придающий куркуме и карри яр-

ко-желтый цвет, препятствует образованию амилоидных бляшек, являющихся основным маркером болезни Альцгеймера. Интерес к воздействию куркумина возник после появления статистики о крайне низкой в Индии (где карри — традиционная приправа) заболеваемости болезнью Альцгеймера. В настоящее время проводятся исследования по изучению противоопухолевой активности куркумина, его положительного действия при рассеянном склерозе и других системных заболеваниях.

Один из участников исследования, доктор Г.Коул из Калифорнийского университета, считает, что куркумин способен оказывать лечебное воздействие при болезни Альцгеймера и служить профилактическим средством против нее. Кроме того, куркумин является антиоксидантом и обладает противовоспалительными свойствами. Поскольку окислительные нарушения и хронические воспаления присущи большинству возрастных болезней, не исключено, что куркумин может стать одним из препаратов в их лечении.

А в заключение — еще один анекдот на ту же тему. Одна подруга звонит другой: «Прости, дорогая, я забыла, как меня зовут. Ты случайно не помнишь?» Некоторое молчание. «А тебе это срочно надо?» ■



Витамин С: мифы и реальность

ВЗЛЕТ И ПАДЕНИЕ ВИТАМИННОЙ МЕГАТЕРАПИИ

В начале 1980-х годов общее производство синтетического витамина С достигало в США и в других западных странах нескольких десятков тысяч тонн в год. Упаковки с капсулами аскорбиновой кислоты продавались везде: в аптеках, в магазинах здоровья, в супермаркетах. Росли и размеры этих капсул: по 250 мг, по 500 мг, по 1000 мг, а затем по 5 и 10 г. Продавался и порошковый препарат аскорбиновой кислоты. Витамин в этом случае предлагалось отмерять чайной ложкой, по 4-5 г на порцию. Порошковую аскорбиновую кислоту рекомендовалось добавлять в разные напитки.

В американском бестселлере 1982 года «Продление жизни» утверждалось, что витамин С в некоторых случаях полностью излечивает рак и множество инфекционных болезней, включая туберкулез, лихорадку, полиомиелит, герпес, пневмонию, грипп, гепатит и «другие болезни». Успеху витамина С способствовало также и то, что несколько крупных фармакологических компаний, к которым люди относились с доверием, начали продавать аскорбиновую кислоту в комбинации с разными лекарствами, например с аспирином. Появился в продаже и необычный

жирорастворимый витамин С в форме синтетического соединения аскорбиновой и пальмитиновой кислот. Предполагалось, что это соединение, являясь антиоксидантом, будет защищать оболочки клеток от окислительных реакций. Но подобного соединения не существует в природе, и его метаболизм в организме никем не изучался.

Витамин С в качестве антиоксиданта добавлялся и в разные пищевые продукты — в колбасу, бекон, сосиски, в бульонные кубики. Такое использование аскорбиновой кислоты оправдано технологически. Наличие антиоксидантов в копченых мясных продуктах увеличивает срок их хранения и нейтрализует вредное действие нитратов и нитритов, добавляемых в такие продукты.

Лайнус Полинг опубликовал в 1980-е годы четыре книги и множество статей. Он утверждал, что витамин С в больших дозах может увеличить продолжительность жизни на 7-8 лет. Сам он увеличил дозу аскорбиновой кислоты до 18 г в день. К числу лечебных качеств витамина С было добавлено предупреждение атеросклероза, рассасывание атеросклеротических бляшек и профилактика СПИДа.

Лайнус Полинг умер 19 августа 1994 года в возрасте 93 лет. Он много пережил свою жену Ави, которая умерла в 1981 году от рака же-



лудка. Пропан- ганда целебных свойств высо- ких доз вита- мина С после смерти Полин- га поутихла. В печати начали появляться ре- зультаты ис- следований, свидетельству-

ющие о негативных последствиях высоких доз витамина С. Как выяс- нилось, при дневных дозах в 5 г боль- ше половины аскорбиновой кислоты просто не успевает всасываться в кишечнике. Для полного насыщения организма аскорбиновой кислотой необходимо только 100-200 мг в день. Весь избыток, образующийся при приеме мегадоз, подвергается распаду в печени. При этом образу- ется щавелевая кислота, которая, вступая в контакт с мочевой кисло- той и кальцием в почечных каналъ- цах, может образовывать почечные камни. Каждый пятнадцатый чело- век, принимавший витамин С в высо- ких дозах (а таких энтузиастов толь- ко в Великобритании было около трех миллионов), заболел почеч- нокаменной болезнью.

В 1996 году в Норвегии был при- нят закон, запрещающий продавать капсулы, содержащие больше 250 мг аскорбиновой кислоты. За Норве- гией в 1997 году последовали Фин- ляндия и Германия. Ограничитель- ные законы запрещали рекламу ви- таминов как лечебных препаратов против конкретных заболеваний. Поскольку витамины классифици- ровались в Европейском Союзе (ЕС) как пищевые продукты, то для их поступления в коммерческую продажу никаких клинических ис- пытаний и не требовалось. Именно

этот конфликт привел к обращению производителей витамина С в Ев- ропейский Суд. Рассмотрение во- проса длилось несколько лет. Суд принял окончательное решение только 12 июля 2005 года. Лондон- ская газета «Таймс», защищавшая интересы фармакологических ком- паний, назвала это решение «От- равленной пилюлей». Суд не только не отменил ограничений, введен- ных в Норвегии, Финляндии и Гер- мании, но распространил их и на другие страны ЕС. Реализация это- го решения, которое вступило в си- лу с 1 августа 2005 года, займет, очевидно, несколько лет. В настоя- щее время капсулы с мегадозами витамина С (от 1 до 5 г) все еще продаются в Великобритании и США, но изменились формулиров- ки рекомендаций. Слова «лечит», «излечивает», «продлевает» заме- нены на «способствует сохране- нию», «защищает».

Ограничения, вводимые в Евро- пейском Союзе, не распространя- ются, естественно, на Россию и другие страны СНГ. В 1995 году в Москве был открыт филиал Инсти- тута науки и медицины Лайнуса По- линга. С этим институтом связана коммерческая американская ком- пания «Ирвин Нейчуралз», предла- гающая теперь и жителям России мегадозы витамина С и других ви- таминов в разных комбинациях.

ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

При старении концентрация аскор- биновой кислоты в крови снижается. Это, однако, не означает, что не- обязательно увеличивать количество витамина С в продуктах питания. Научно доказанным к настоящему времени может считаться лишь участие аскорбиновой кислоты при формировании коллагеновых воло-

кон. Для обеспечения именно этой функции витамина С рекомендуемые органами здравоохранения дневные дозы в 30-60 мг являются оптимальными. Если ежедневный рацион пожилого человека включает овощи и фрукты, то набрать такое количество витамина С нетрудно.

В 100 г свежей капусты содержится 60 мг аскорбиновой кислоты. В квашеной капусте, которая в прошлом была основным источником витамина С для российских крестьян в зимнее время, содержание аскорбиновой кислоты увеличивается за счет микробного брожения. Но значительная часть витамина переходит в рассол, который приобретает лечебные свойства.

Цветная капуста содержит около 70 мг витамина С на 100 г, брокколи — 110 мг. Богаты витамином С помидоры, зеленый лук, шпинат, цитрусовые. При недолгом кипячении овощей в домашних условиях витамин С почти не разрушается, но часть его переходит в отвар. В литературе очень часто встречается утверждение, что кипячение разрушает витамин С. К такому выводу пришли ученые, исследовавшие воздействие тепловой обработки на состав продуктов, которые готовились в больницах, домах престарелых, общественных столовых, то есть в больших объемах. Когда картофель или капуста подвергаются кипячению и остаются в горячем виде в течение 2-3 часов, разрушение витамина С идет глубже, но все же не до конца — от 10 до 20% исходного количества витамина С остается.

Свежие фрукты и овощи содержат значительно больше витамина С, чем стандартные соки, приготовленные из концентратов и простерилизованные.

Продукты животного происхождения (мясо, молоко, яйца, рыба) тоже содержат витамин С, но в небольших количествах. Тем не менее для северных народов источником витамина С всегда были свежее мясо, печень морских животных и морские водоросли. Священники, приезжавшие на Крайний Север в качестве миссионеров, не могли есть сырой пищи и обычно заболевали цингой.

Витамин С может накапливаться в организме человека. В прошлом питание человека имело резко выраженный сезонный характер. В умеренном климате богатая витаминами пища имела в изобилии только летом и осенью. Хотя эволюция человека в умеренных широтах измеряется десятками тысяч лет, этого времени было достаточно для развития адаптивных приспособлений, благодаря которым наш организм обеспечивает себя резервом витамина С на 3-4 месяца. В коре надпочечников имеются клетки, способные резервировать аскорбиновую кислоту в высоких концентрациях. Такие резервные клетки есть и в печени. Максимальный резерв витамина С, накапливаемый в благоприятный сезон, может достигать 1,5-2 г. У людей, которые в недавнем прошлом увлекались ежедневным приемом мегадоз аскорбиновой кислоты в 5-10 г, избыток этого вещества приводил к постоянному переполнению клеток-депо для витамина и к их разрушению, часто необратимому. Поэтому при дефиците витамина С эти люди могут быстро заболеть цингой.

Изучение последствий почти тридцатилетнего увлечения мегадозами аскорбиновой кислоты пока только начинается, но уже ясно, что человеку в любом возрасте нецелесообразно принимать больше 60 мг витамина С в день.

Чем опасен птичий грипп?

Долгое время считалось, что грипп, которым болеют птицы, не опасен для людей, что в случае заражения птичьим вирусом типа А у человека могут появиться симптомы легкого недомогания, слабые признаки респираторного заболевания, да и те быстро проходят. Картина резко изменилась в 1997 году, после того как в Гонконге заболели гриппом 18 человек, 6 из которых погибли от пневмонии с тяжелой интоксикацией и легочной недостаточностью.



Фото Виктора Ахломова

Генетический анализ возбудителей гриппа, выделенных от больных из Гонконга, показал, что это вирус А(Н5N1), все гены которого имеют птичье происхождение. С тех пор птичий грипп стал вызывать особое беспокойство медиков.

В 2004-2005 годах, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в странах Юго-Восточной Азии продолжались эпидемии среди домашних птиц. Периодически в этом регионе обнаруживались и случаи заражения людей вирусами гриппа птиц.

Считается, что птичий грипп опасен лишь для тех, кто непосредственно контактирует с больными птицами. Случаи передачи этого вируса от заболевшего человека здоровому пока не были зарегистрированы. Это принципиально важно.

А(Н5N1) — не единственный вирус птичьего гриппа. Известно 16 подтипов Н (Н1-Н16) и 9 подтипов N (N1-N9), которые могут варьироваться в разных комбинациях. Наиболее патогенный вирус, вызывающий поголовную гибель кур, — Н7N7, его называют возбудителем «куриной чумы». В настоящее время наиболее широкое распространение в природе получил вирус Н5N1, адаптирующийся к млекопитающим — кошкам, собакам, свиньям.

Специалистов особенно тревожит то, что вирус птичьего гриппа попал в популяцию свиней. Почему это вызывает опасения? Приспосабливаясь к новым условиям, одни виды вирусов могут обмениваться генами с другими видами. А свинья восприимчива и к птичьему вирусу, и к человеческому.

Директор Института вирусологии им. Д.И.Ивановского академик

РАМН Дмитрий Львов в одном из интервью сказал: «Как это уже бывало в прошлом, из существующих вирусов гриппа обязательно генерируется новый, который и вызывает эпидемию. В настоящее время вирус птичьего гриппа заражает человека неохотно. Однако есть вероятность, что он будет легко передаваться от человека к человеку. Это может случиться, если два вируса (один от птицы, другой от человека) заразят свинью. В клетках свиньи, заразившейся этими двумя вирусами, произойдет реассортация — перемешивание вирусов».

А поскольку иммунитета на новый вид вируса у человека нет, заболевание может принять форму пандемии. Пока же самые действенные методы борьбы с массовым распространением заболевания — поголовное уничтожение заболевших птиц и профилактическая вакцинация всех, кто имеет дело с ними.

Недавно появились известия о том, что Федеральный центр охраны здоровья разработал вакцину от вируса А(Н5N1) для птиц и ее уже начали применять в России. Прививку птицам делают в зонах риска — на границе с Азией и в местах гнездования перелетных птиц. Через 6 недель после прививки в организме птицы вырабатывается иммунитет, защищающий ее от гриппа.

Может возникнуть вопрос: почему угроза птичьего гриппа нависла над миром лишь двадцать лет назад? Разве до того птицы гриппом не болели? Объяснение здесь простое. Конечно, болели, но не так массово. Как у людей, так и у животных, эпидемии всегда вспыхивают в местах их большого скопле-

ния. У птиц такая возможность возникла с появлением крупных птицеферм и птицефабрик.

По данным ВОЗ, в 2004 году птичьим гриппом болели 45 человек (жители Таиланда и Вьетнама), из них 33 человека погибли. По данным на 25 ноября прошлого года, в 2005 году болело 87 человек (из Таиланда, Камбоджи, Вьетнама, Индонезии), из которых умерли 35 человек.

Почему птичий грипп пришел с Востока? Дело в том, что в странах Юго-Восточной Азии домашняя птица — основная пища. Там ее разводят в огромных количествах. По древней традиции, свежей куриной кровью поливают рис. Если зимой холодно, птицу содержат в жилом доме. Контакт с ней у человека получается очень близким.

В январе 2006 года пришло тревожное сообщение из Турции: там птичьим гриппом заболело несколько десятков человек. Поползли слухи, что заражение могло произойти через употребление в пищу куриного мяса. С вопросом об этом мы обратились к Алексею Беляеву, ведущему сотруднику Института вирусологии им. Д.И.Ивановского. Александр Львович опроверг это предположение, сказав, что при термообработке вирус погибает. По словам этого специалиста, заражение могло произойти в другой момент — например, при ощипывании кур.

А как обстоит дело в России? в 2005 году были зарегистрированы вспышки гриппа у диких и домашних птиц в Челябинской, Курганской, Новосибирской, Тюменской, Омской, Тульской областях. Сведения о болезни птиц приходили из Калмыкии и Крыма. Но, к счастью, на территории нашей

страны люди птичьим гриппом не болели.

Вероятной причиной заноса инфекции птиц на территорию России является миграция перелетных птиц из стран Юго-Восточной Азии и ее контакт с домашней птицей. Основные переносчики — дикие гуси, утки, вороны, чайки. По данным института вирусологии им. Д.И.Ивановского, весенняя миграция птиц в 2006 году может привести к распространению вирусов гриппа А(Н5N1) по всей территории Европейской части России, поскольку многие перелетные птицы имеют общие районы зимнего гнездования.

О том, как протекает это заболевание у людей, подробно рассказывал Алексей Беляев.

Длительность инкубационного периода при гриппе А(Н5N1) составляет обычно 2-3 дня (иногда от 1 до 7 дней). Заболевание начинается остро — с озноба, болей в мышцах, возможны боли в горле, насморк. Один из ранних и постоянных симптомов — повышение температуры тела. Уже в первые часы болезни температура превышает 38 градусов и часто достигает очень высоких значений. В странах Юго-Восточной Азии более чем у половины больных отмечались водянистая диарея (без слизи и крови в фекалиях), в четверти случаев — повторная рвота.

В разгар заболевания (на 2-3-й день болезни), как правило, поражается нижний отдел дыхательных путей, возможно развитие пневмонии. Кашель обычно влажный, в мокроте нередко обнаруживается примесь крови. Дыхание жесткое, появляются хрипы. Рентген обнаруживает изменения в

легких — отдельные инфильтраты, которые способны быстро распространяться и сливаться. Может появиться дыхательная недостаточность. При дальнейшем развитии болезни возможны поражения печени, почек, кровеносных органов. Все эти осложнения и могут приводить к летальному исходу.

Особенно тяжело переносят заболевание маленькие дети. К основным симптомам у них обычно добавляются сильная головная боль, рвота, нарушения сознания (проявления энцефалита — воспаления мозговой ткани).

Предварительный диагноз гриппа А(Н5N1) может быть поставлен на основании следующих клинических проявлений:

1. Высокая температура в сочетании с затрудненным дыханием и кашлем.

2. Диарея (при отсутствии примесей и крови в фекалиях).

3. Отсутствие конъюнктивита и сыпи.

Однако сочетание высокой температуры с кашлем и затрудненным дыханием, а иногда и с поносом характерно для многих острых респираторных заболеваний. При постановке диагноза непременно учитывается, был ли у больного контакт с домашней или дикой птицей. Окончательный диагноз гриппа А(Н5N1) может быть поставлен лишь после специального лабораторного исследования крови больного.

При подозрении на птичий грипп больных немедленно госпитализируют. Лечение проводится по назначению врача антивирусными препаратами. По рекомендации Всемирной организации здравоохранения, в первую

очередь применяются такие препараты, как озельтамивир и тамифлю (от 12 лет). Из отечественных лекарств — арбидол. Его дозировку при птичьем гриппе повышают вдвое, так как экспериментально установлена повышенная устойчивость вируса А(Н5N1) к арбидолу. Применяются также ремантадин и альгирем.

Из жаропонижающих средств в качестве симптоматического лечения применяются парацетамол, ибупрофен, найз. А вот салицилаты (аспирин), анальгин, антигриппин категорически противопоказаны при птичьем гриппе. Антибиотики назначаются только при подозрении на смешанный характер пневмонии.

В качестве экстренной профилактики рекомендуется препарат циклоферон и другие разновидности интерферона.

По словам Алексея Беляева, массовая вакцинация от гриппа А(Н5N1) не требуется, поскольку риск заражения существует для ограниченных категорий населения — тех, кто имеет непосредственный контакт с живой птицей. А что касается угрозы мутации вируса, при которой он станет агрессивным (будет передаваться от человека к человеку), то пока о вакцине от него говорить преждевременно, поскольку никто не может предсказать, каким будет новый штамм. Но что же предпринять людям, опасющимся грядущей пандемии гриппа? На этот вопрос Алексей Беляев ответил: «Делайте прививку!» Он имеет в виду вакцинацию против человеческого вируса гриппа, которая сейчас проводится. В определенной степени эта прививка защищает от любого гриппозного вируса.

Бунт В КИШЕЧНИКЕ

В кишечнике человека обитает до пятисот видов бактерий. Они покрывают всю внутреннюю поверхность тонкой и толстой кишки и выполняют питательную и защитную функции — участвуют в усвоении грубой клетчатки, выработке холестерина, витаминов и других биологически активных веществ, в том числе и иммуноглобулинов. Но все не так просто. Полезной деятельности одних бактерий нередко мешают другие микроскопические обитатели нашего кишечника. К чему это может привести, хорошо знают люди, страдающие дисбактериозом.



ДИСБАЛАНС КИШЕЧНОЙ МИКРОФЛОРЫ

Микрофлора кишечника — это уникальное собрание микробов: актиномицетов, бифидо-, лактобактерий и многих-многих других. Наравне с полезными бактериями в кишечнике обитают и болезнетворные (патогенные). Есть и промежуточный вариант — условно-патогенные бактерии, которые проявляют свои отрицательные свойства только тогда, когда иммунитет человека ослаблен. По тем или иным причинам может произойти нарушение количественного и качественного состава нормальной микрофлоры кишечника, сопровождающееся размножением нетипичных для него микробов. Это и называется дисбактериозом.

При дисбактериозе ослабляется защитная функция нормальной микрофлоры. Слишком большое заселение слизистых оболочек условно-патогенными и патогенными микроорганизмами приводит к снижению аппетита, неприятному вкусу во рту, тошноте, метеоризму, поносу или запору, болям в животе из-за растяжения стенки кишки газами, а в особо тяжелых случаях — к сепсису (заражению крови), язвенному поражению кишечника. Дис-

бактериоз кишечника может привести к развитию заболеваний других органов и систем — к аллергии, ожирению, обменным полиартритам, мочекаменной болезни и даже слабоумию — болезни Альцгеймера.

Главная причина дисбактериоза — неоправданное применение антибиотиков (например, при насморке, болях в горле, повышении температуры). Другая немаловажная причина — нарушения в иммунной системе. К дисбалансу микрофлоры могут привести операции на желчном пузыре, поджелудочной железе, кишечнике. Кроме того, дисбактериоз может стать следствием нерационального питания, голодания и увлечения «чистками» организма, включающими частые клизмы. Курение, алкоголь, наркотики тоже способствуют дисбактериозу.

ТРИ НАПРАВЛЕНИЯ В ЛЕЧЕНИИ

Диагноз «дисбактериоз» устанавливается при микробиологическом исследовании кала. Если он подтвердится, то в первую очередь следует устранить его причину. Например, если дисбактериоз возник после длительного приема антибиотиков, надо по согласованию с врачом отменить их или перейти на другие лекарства.

Коррекция самого дисбаланса микрофлоры ведется по трем направлениям — устранение патогенной микрофлоры, замена ее на естественную (восстановление нормальной микрофлоры) и стимуляция иммунитета.

Для уничтожения патогенных бактерий применяются кишечные антисептики. Они небезобидны, поэтому важно правильно подобрать и препараты, и дозировки. Самолечение антисептиками исключается, назначить их может только врач.

Для восстановления естественной микрофлоры в кишечнике используются пробиотики — препараты, содержащие полезные живые бактерии. Размножаясь, они подавляют патогенную микрофлору. К пробиотикам относятся: бифиформ, энтерол, пробифор, бифидумбактерин, линекс, нормофлорин. Обычно курс приема пробиотиков длится не менее двух месяцев подряд.



Травяные настои

Для того чтобы сборы лекарственных трав действовали эффективно, их надо менять каждые три месяца. Приведу 4 сбора, предназначенных для лечения дисбактериоза:

1. Пижма, зверобой, репешок, корень бадана.
2. Тысячелистник, корень кровохлебки, шалфей, календула.
3. Корни калгана, зопника, спорыша, таволги.
4. Кора дуба, кровохлебка, зверобой.

Настои готовятся обычным способом. Пить их рекомендуется за полчаса до еды по полстакана три раза в день в течение трех месяцев. Потом переходить к другому сбору.

Порошок из лекарственных трав

Готовится из корней кровохлебки, бадана, змеевика и калгана: взять по 20 г каждого компонента, измельчить в кофемолке, смешать и принимать по 1/2 ч. ложки 2 раза в день, запивая теплой водой.

Один из распространенных препаратов, применяемых в лечении дисбактериоза, — хилак-форте. Он не содержит бактерий, но восстанавливает для нормальных микробов оптимальную биологическую среду в кишечнике и этим подавляет рост патогенных микроорганизмов. Хилак-форте назначается по 40-60 капель 3 раза в день в течение месяца. Затем доза снижается. Он не совместим с молоком и молочными продуктами, а также с антацидами, так как они нейтрализуют молочную кислоту, входящую в препарат. О возможности применения этого препарата при беременности и кормлении грудью решает врач-гинеколог.

Для стимуляции защитных сил организма существуют разные средства. Лечебные препараты назначает врач, а из природных иммуностимуляторов я бы порекомендовал настойку овса, которую сейчас можно купить в аптеке, и молодые еловые побеги. Их собирают весной, смешивают с медом и по столовой ложке принимают два раза в день до еды в течение 1-2 месяцев.

НОРМАЛИЗАЦИЯ СТУЛА

При дисбактериозе стул обычно неустойчивый: запор сменяется диареей (поносом). Для нарушений баланса микрофлоры в толстом кишечнике характерен жидкий стул малыми порциями, с частыми позывами, а для нарушений в тонком кишечнике — обильный жидкий стул. Чтобы читателям было легче ориентироваться, приведу и другие примеры: «жирный» кал — признак нарушения функции поджелудочной железы, понос с примесью крови свидетельствует об инфекционных заболеваниях, с элементами непереваренной пищи — дань обильному застолью.

Препараты для нормализации моторики кишечника требуют тщательного подбора и врачебного контроля, особенно должны быть осторожны беременные женщины. Имодиум, который «успокаивает» кишечник, может усилить брожение или гниение в кишечнике, способствуя вздутию. Мезим-форте при длительном употреблении уменьшает всасывание железа и увеличивает в крови количество моче-

вой кислоты. Он противопоказан при обострении панкреатита. Более безобидные средства — смекта, белая глина, альмагель и другие, обладающие обволакивающими и вяжущими свойствами.

При лечении дисбактериоза не обойтись без длительной и разумной фитотерапии. Из трав более всего подходят зверобой, пижма, шалфей, календула, тысячелистник, таволга, репешок, мать-и-мачеха, змееголовник тимьяноцветковый, зопник клубненосный. Из корней предпочтительны бадан, кровохлебка, калган, лапчатка гусиная, змеевик, а из ягод — черника, черемуха, черная смородина, морошка, кизил, барбарис, шиповник.

ПИТАНИЕ ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ

Из рациона исключаются продукты, способствующие газообразованию: свекла, все виды капусты, салат, горох, соя, фасоль, кукуруза, яблоки, виноград, дыни, грубые сорта хлеба, блины. Нужно подобрать для себя индивидуальный оптимальный набор продуктов, вводя их малыми порциями и отслеживая реакцию кишечника. Для этой цели есть смысл вести дневник, ставя возле каждого продукта минус или плюс. Например, если морковь не вызывает никаких расстройств, ставьте плюс и включайте в рацион.

Не рекомендуются газированные воды, в том числе и минеральные.

Относительно йогуртов с «живыми» бактериями некоторые диетологи высказывают сомнения, связанные с тем, что йогурты при изготовлении подвергаются нагреванию. При высокой температуре полезные бактерии могут погибнуть. Но вреда ни йогурты, ни другие кисломолочные продукты не принесут.

Полезно принимать витамины и минеральные вещества курсами.

Что касается профилактики, то она сводится к разумному применению антибиотиков, рациональному питанию, своевременному лечению заболеваний, провоцирующих дисбактериоз. А кроме того — к отказу от курения и злоупотребления алкоголем, разумному отношению к голоданию и разнообразным «чисткам» организма. ■

Настой чайного гриба

В лечебных целях пьют 7-8-дневный настой по полстакана до еды 3-4 раза в день.

Он обладает выраженным противовоспалительным действием, способствует нормализации флоры кишечника, стимулирует иммунитет.

Но следует учитывать индивидуальную переносимость чайного гриба — не всем он подходит.

Средства от метеоризма

При вздутии живота и метеоризме помогают семена укропа, цветки ромашки, корни валерианы.

Такие настои полезно сочетать с приемом полифепана

(по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды) или карболена (по 5 таблеток сразу).

Трансгенные продукты –

**Разное отношение
к генетически
модифицированным
(трансгенным)**

**продуктам раскололо
научный мир на два
лагеря. Одни ученые
видят в них спасение,
другие считают ядом
замедленного дей-
ствия. Пока эта острая
дискуссия продолжа-
ется, в мире создано
и доведено до испы-
таний в полевых
условиях более 900
линий генетически
измененных расте-
ний. Площадь, зани-
маемая трансгенными
культурами, постоян-
но увеличивается,
сегодня она дости-
гает уже 81 млн
гектаров в 18 странах.
Россия в их число
пока не входит,
но трансгенные
продукты импортного
производства
продаются и в нашей
стране.**

БЛАГО ИЛИ ЗЛО?

ТРАНСГЕННЫЕ ПРОДУКТЫ В РОССИИ

Как известно, развитие генетики в нашей стране было в сталинское время заморожено. Тем не менее на счету российских исследователей оказалось немало открытий в области генно-инженерных технологий. Некоторые из них поражают. Например, разработан вид картофеля, способствующий повышению иммунитета, выведена порода овец, в молоке которых есть сычужный фермент, необходимый для производства сыра. Специалисты утверждают, что достаточно 200 таких овец, чтобы обеспечить сыром всю Россию.

Тем не менее в вопросе трансгенов Россия занимает выжидательную позицию. Закон, разрешающий выращивать генно-модифицированные (ГМ) культуры, у нас не принят, поэтому в нашей стране под них не отводится ни одного гектара (исключая небольшие экспериментальные участ-



Продукты из сои у многих вызывают опасения. На упаковке этого полуфабриката указано, что он не содержит генетически модифицированных ингредиентов

ки научно-исследовательских учреждений). Для пищевой и фармацевтической промышленности в Россию завозятся 13 сортов и линий видов растений, устойчивых к ядохимикатам и вредителям. Это 3 линии сои (из США и Германии), 5 линий кукурузы (из США, Германии и Франции), 2 линии картофеля, не поддающегося колорадскому жуку (из США), 1 линия риса (из Германии) и 2 линии сахарной свеклы (из США и Франции).

Перед тем как попасть на рынок России, каждая из таких культур проходит процедуру регистрации, включающую медико-биологическую, медико-генетическую и технологическую экспертизы. Центру биоинженерии РАН важно удостовериться, что в геном продукта вставлены именно те гены, которые указаны в декларации, технологи оценивают продукт с точки зрения органолептических свойств, а Институт питания РАМН — с точки зрения его воздействия на здоровье потребителя.

Как рассказал директор Института питания академик РАМН Виктор Александрович Тутельян, Россия с 1997 года и до сих пор придерживается самой строгой в мире методологии экспертизы. У нас ГМ-продукты проверяются не только на соответствие традиционным аналогам, но и на наличие токсинов, канцерогенов, мутагенных и аллергенных веществ. Сроки отслеживания результатов по сравнению с европейскими значительно увеличены. Более того, введена система маркеров, помогающая выявить незадаанные эффекты ГМ-продуктов. В ходе весьма сложных исследований, проводимых на лабораторных животных, которых кормят ГМ-продуктами, сотрудники института по

изменениям параметров обменных процессов оценивают степень воздействия этих продуктов на защитные системы организма, прежде всего — на антиоксидантную. Система оценки постоянно совершенствуется, в нее включаются новейшие технологии. Недавно впервые в мировой практике ученые-эксперты начали применять метод протеомного анализа (протеом — это совокупность белков, которая кодируется определенным геномом), анализировать изменения процессов апоптоза в организме подопытных крыс (апоптоз — процесс физиологического отмирания клеток). Для оценки аллергенности используются анафилактические модели, имитирующие состояние шока. Только после того, как в ходе наблюдений подтвердится безопасность ГМ-продукта для животных на всех уровнях, его допускают к регистрации на территории России. Но и это еще не все. Каждая партия продукта проверяется на соответствие заявленным генам.

ИНФОРМАЦИЯ НА ЭТИКЕТКЕ

Еще в 1996 году, на заре использования трансгенов, постановлением Главного санитарного врача РФ у нас уже было введено обязательное декларирование продукции на содержание таких продуктов. Впоследствии были приняты положения о маркировке продуктов питания, полученных из генетически модифицированных источников: сначала они носили рекомендательный характер, потом — обязательный. До недавнего времени маркировке подлежала любая продукция, содержащая в своем составе минимальное количество (от 5%) компонентов из ГМ-источников. Сейчас же Главный санитарный врач России Г.Г.Онищенко

утвердил новые санитарные правила, которые устанавливают в стране пороговый уровень для маркировки пищевых продуктов из ГМ-источников, составляющий 0,9% от общей массы, что соответствует общеевропейским требованиям.

Маркировка на упаковке продукта, указывающая на содержание в нем генно-модифицированных компонентов, обязательна. Но ее надо рассматривать не как предостережение, а как информацию. Таким образом реализуется право потребителя на получение сведений о продукте, предназначенном для питания. А покупатель сам решает, подходит ему этот товар или нет. Так должно обстоять дело. Однако в нашей стране пока достичь этого не удалось.

У нас трансгенные технологии постоянно подвергаются жесткой критике, и, хотя их вред пока никому не удалось доказать, в печати принято ругать их, пугать читателей, рассказывать, как они опасны. Естественно, потребитель старается их избегать, а производитель — скрыть наличие ГМ-компонентов в своих продуктах.

Недавно Санэпиднадзор поставил задачу производить проверки продуктов на наличие в них ГМ-составляющих с помощью метода полимеразно-цепной реакции (ПЦР). Это очень точная проверка, позволяющая получать множество копий с разных участков ДНК. Но метод этот дорогой, оборудованы для его применения пока немногие санитарные службы страны, да и квалифицированных специалистов тоже не хватает. Так что об отлаженной системе контроля за использованием ГМ-продуктов в России еще, видимо, говорить рано. А пока потребители, опасаящиеся такой пищи, могут обратиться в лаборатории биологической безопасности само-

стоятельно, оплатив их исследования. Сеть таких лабораторий имеет научно-внедренческая фирма «Биоком». Аккредитация в системе Госсанэпиднадзора позволяет этой фирме вести исследование продуктов питания на наличие в них генетически модифицированных источников с помощью метода ПЦР.

БИОИНЖЕНЕРЫ УЧАТСЯ У ПРИРОДЫ

Контроль за импортируемыми Россией трансгенными культурами — это лишь одна сторона проблемы. Другая связана с дальнейшими перспективами генной инженерии. Всех нас волнуют вопросы: стоит ли идти по этому пути? надо ли расширять импорт ГМ-продуктов и, более того, производить их в нашей стране?

В применении биотехнологий специалисты видят огромные резервы, которыми, по их мнению, нельзя пренебрегать. Академик РАСХН директор Центра «Биоинженерия» РАН К.Г.Скрябин считает, что вмешательство некомпетентных людей, препятствующих внедрению трансгенных технологий и формирующих у населения протест против генной инженерии, уже привело к отставанию России в производстве продовольствия и грозит стране огромными потерями. Он приводит убедительные факты. С тех пор как из-за нехватки средств у нас на полях перестали применяться гербициды, урожаи сельхозкультур значительно снизились. Россия, занимающая второе место после Китая по выращиванию картофеля, ежегодно теряет 30% урожая из-за колорадского жука, который давно «съел» кредиты, полученные страной от МВФ. 25% сахарной свеклы погибает из-за сорняков, поэтому приходится закупать сахар за границей. Таких потерь можно было бы

избежать, применяя ГМ-сорта, как это делается за рубежом.

Позицию академика Скрыбина разделяют многие специалисты, в том числе заместитель директора по науке компании «Биоком» кандидат биологических наук Леонид Александрович Сердобинский. Он считает, что в большинстве случаев ажиотаж вокруг этой проблемы раздувается искусственно. Основным аргумент в пользу генной инженерии в его устах звучит так: ученые не «переделывают» природу, а пользуются ее же методами. Биоинженеры изучают и перенимают механизмы приспособления, свойственные разным микроорганизмам. Опаснее ли этот путь, чем традиционная селекция? По мнению Л.А.Сердобинского, как раз наоборот. Селекция, против которой никто не возражает, тоже меняет свойства растений, но делает это гораздо грубее. Если генетик вставляет лишь один выделенный ген в крохотный кусочек растения, то селекционер применяет агрессивные методы радиации и химии.

«У тех, кто резко выступает против этих технологий, нет точного представления о механизмах генной инженерии, — говорит Л.А.Сердобинский. — Но, к сожалению, даже не все медики и биологи берут на себя труд разобраться в них. А потребителя запугать проще простого. Многие распространенные «страшилки» не имеют под собой реальной почвы. Например, ходят слухи, что в магазинах продается генетически модифицированное мясо и другие искусственные животные белки. Это, конечно, выдумки. По-видимому, так люди интерпретируют информацию о том, что генетически модифицированную сою добавляют в колбасные изделия. Если бы на этикет-

ках всех продуктов указывался их состав, то таких слухов удалось бы избежать и потребители могли бы выбирать то, что не вызывает у них опасений. Хотя у меня, как и у всех специалистов, работающих в этой области, нет никаких предубеждений против таких колбас — все сотрудники нашей компании с удовольствием потребляют продукты, содержащие ГМ-источники».

ДРУГОЕ МНЕНИЕ

Один из самых непримиримых борцов с распространением трансгенных культур — руководитель Национальной ассоциации генетической безопасности А.С.Баранов. Его главный аргумент состоит в том, что, помимо пищевой опасности, генетически модифицированные растения таят в себе экологический риск. По мнению этого ученого, выращивание трансгенных растений в открытой экосистеме может привести к сокращению биологического разнообразия природы — прежде всего к уменьшению количества видов растений, а затем насекомых и птиц, питающихся ими. Сами же «зеленые мутанты», говорит А.С.Баранов, обречены на гибель: замечено, что у некоторых трансгенных растений пыльца становится стерильной, из-за чего они лишены возможности размножаться. Ученый ссылается и на некоторые опыты над животными, которым давали корм, полученный из трансгенных источников: у них тоже снижалась, а иногда и нарушалась репродуктивная функция.

По мнению А.С.Баранова, наша сегодняшняя отсталость во внедрении новых технологий может обернуться большим преимуществом. В то время как все развитые страны озабочены поиском экологически чистых сельскохозяйственных площадей

для выращивания натуральных продуктов, наши земли, отвыкшие от химикатов, предоставляют такие возможности. Иностранцы с почтением говорят о русских дачниках, выращивающих экологически чистые овощи и фрукты. На Россию, отставшую от других стран в области сельскохозяйственных технологий, стали смотреть как на островок здоровой экологии.

БЕЗ ШУМИХИ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЙ

Академик РАМН, директор Института питания В.А.Тутельян тоже сдержанно относится к перспективе выращивания ГМ-культур в России, но не в силу их опасности для здоровья, а по другим причинам. По его мнению, перед тем как выпустить совершенно новый биологический вид в открытую экосистему, следует подумать: сможем ли мы соблюдать строгую технологическую дисциплину на полях? При распространенном сегодня ведении бизнеса в России опасения академика Тутельяна вполне обоснованны.

При этом Виктор Александрович призывает не выплескивать вместе с пеной младенца, как это произошло двадцать лет назад с микробиологией сельского хозяйства. По его словам, в этой области в 60-70-е годы наша страна занимала ведущее место в мире. До семидесяти научно-исследовательских институтов успешно занимались этими проблемами. Помимо разработки самих технологий, ученые проводили широкомасштабные многоступенчатые исследования используемых в животноводстве кормов из биомассы. Оценивалась не только сама биомасса, но и состояние нескольких поколений лабораторных животных, которых кормили ею. Потом велись тщательные наблюдения

за поколениями сельскохозяйственных животных и наконец проверялось состояние здоровья людей, употреблявших полученные продукты животноводства. В стране работали десять крупных заводов по производству биомассы, полученной с помощью микробиологических технологий, а животноводство имело хороший источник кормов. В 90-х годах заводы закрылись, лучшая в мире микробиологическая отрасль была разрушена, а мы стали закупать мясо за рубежом.

Что касается влияния трансгенных продуктов на здоровье человека, то тут В.А.Тутельян опасности не видит. Он ссылается на мнение авторитетного сотрудника Евросоюза, отвечающего за безопасность пищевой продукции. К нему стекается вся информация о ГМ-продукции, но данных, подтверждающих ее опасность, до сих пор не появилось. По мнению этого эксперта, шумиха вокруг генетически модифицированных продуктов поднята заинтересованными в ней кругами.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

В проблеме трансгенных продуктов пока больше вопросов, чем ответов. Но ясно одно: вспять научно-технологический процесс повернуть невозможно. Скорее всего, нам придется жить в век генной инженерии. Единственный разумный выход — не поддаваясь эмоциям, следить за информацией на эту тему, критически выслушивать доводы обеих сторон и делать собственные выводы.

Чтобы дать читателям необходимую информацию, мы не раз будем возвращаться к этой теме, предоставляя слово разным специалистам — и тем, кто приветствует генную инженерию, и тем, кто отвергает ее. ■

ГОЛОВА

раскалывается

**Наверное,
не найдется такого
человека, у которого
никогда бы
не болела голова.
Зачастую боль
изматывает
настолько, что свет
становится не мил.
Каковы причины
головной боли,
и что надо делать,
чтобы быстрее
от нее избавиться?
Об этом нашему
корреспонденту
рассказала врач
высшей категории
Эмма Арамовна
Молодцова.**



ПОЧЕМУ ГОЛОВА БОЛИТ?

Головная боль — крик нашего мозга о помощи. Частая ее причина — кислородное голодание мозга, вызываемое в основном перенапряжением, например умственным или зрительным (особенно велики затраты кислорода при зрительном восприятии информации, будь то работа за компьютером или просмотр телефильма).

Головная боль сопутствует заболеваниям внутренних органов, инфекциям, отравлениям, случается она и после физических или психологических перегрузок, после злоупотребления алкоголем, при перемене погоды.

Когда долгое время приходится находиться в вынужденной позе, например при стоячей или сидячей работе, происходит сдавливание сосудов шеи (а именно по ним протекает обогащенная кислородом кровь от сердца к голове). Очень часто недостаток кислорода в мозговой ткани возникает из-за сужения сосудов в ре-

зультате атеросклероза и холестериновых отложений.

Кстати, о недостатке кислорода «сигналит» нам и анемия, при которой уменьшается количество гемоглобина в крови, а с ним и объем транспортируемого кислорода.

КАК ЛУЧШЕ СПРАВИТЬСЯ С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ

- ◆ Прежде всего пересмотрите свой распорядок дня — не переутомляйтесь, хорошо высыпайтесь в проветриваемом помещении и занимайтесь по утрам гимнастикой.

- ◆ Не спешите взбодрить себя кофе или сигаретой. Попробуйте лучше выпить крепкий чай или заварите в стакане кипятка 1 ч. ложку мяты.

- ◆ Примите теплую ванну. Сильным средством служит растирание ног или прием горячих ножных ванн в течение 10-15 минут. (Помните, что гипотонику это противопоказано.)

- ◆ Есть еще такой простой способ — прислониться лбом к холодному оконному стеклу.

- ◆ Каждые 30-40 минут проделывайте следующие упражнения.

Глубоко вдохните через нос и сделайте три коротких выдоха через рот.

Или — резко вдохните через нос и резко выдохните через рот.

Или — закройте указательным пальцем правой руки левую ноздрю и глубоко вдохните правой. Затем сложите губы трубочкой и медленно выдохните через рот. Повторите упражнение, закрыв правую ноздрю.

- ◆ Положите ладонь левой руки на затылок, а ладонь правой — на солнечное сплетение (находится в проекции желудка), и в такой позе спокойно посидите 10-15 минут.

- ◆ Прделайте простые упражнения для глаз. Прикройте закрытые глаза ладонями, расслабьтесь и посидите несколько минут, старайтесь ни о чем не думать. Не прилагая усилий, переводите взгляд вверх-вниз, из стороны в сторону, с дальнего предмета на кончик носа, затем сделайте ими круговые движения в обе стороны (все — по 6 раз).

- ◆ Можно воспользоваться такими народными средствами от головной боли, как, например, тугая давящая повязка на лоб или повязка со



свежими капустными листьями (предварительно их нужно помять, чтобы они дали сок), листьями сирени, вишни, чабреца и мяты. Можно прикладывать ко лбу кусочки сырого картофеля, толченые можжевельные ягоды, лимонные корки (очищенные от белой мякоти), смачивать виски уксусом. Некоторым помогает янтарное ожерелье на шее.

♦ Для профилактики полезно выпивать каждое утро натощак по стакану простокваши или сыворотки из нее.

♦ Может помочь и... пара кусочков селедки (если только у вас не повышено артериальное давление).

♦ Народные целители рекомендуют от головной боли есть бруснику, пить соки черной смородины, калины, картофеля, капусты и всевозможные настои. Приведу несколько рецептов таких настоев.

1. Столовую ложку листьев мать-и-мачехи заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Принимают по 1 ст. ложке 4-6 раз в день натощак. Аналогичным образом готовится настой цветов клевера и настоек листьев и цветов тимьяна ползучего. Пьют по полстакана 3 раза в день.

2. Столовую ложку семян укропа настаивают в 1,5 стаканах кипятка. Выпивают в течение дня.

3. Половину столовой ложки мяты заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Принимают по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день.

4. Столовую ложку душицы настаивают в 0,5 л кипятка в течение 30 минут. Пьют по 0,5-2 стакана 2-3 раза в день (беременным женщинам противопоказано).

5. Столовую ложку измельченного корня валерианы заливают стаканом кипятка, кипятят 15 минут на водяной бане, настаивают 10 минут. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Так же готовят и отвар из зверобоя, пьют его по 1/4 стакана 3 раза в день.

О ЧЕМ МОЖЕТ СКАЗАТЬ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головные боли бывают разными по силе, характеру и месту локализации. Внезапный приступ сильной боли в глазах или вокруг них указывает на гипертонию или повышенное внутриглазное давление (глаукому). Гипертоников утром нередко беспокоит тяжесть в голове и распираю-



щая боль в затылке или макушке. Пульсирующая боль может сопровождать спазмы сосудов.

Голову сдавливает, словно обручем, при остеохондрозе, перенапряжении мышц шеи и неправильном положении верхней части тела во время работы.

При острой кровопотере головная боль сопровождается обычно расширением зрачков, пульс падает, лоб внезапно становится холодным.

Если тупая и сильная боль возникает в лобной части головы, особенно по утрам и в холодную влажную погоду, то значит, у вас не в порядке придаточные пазухи.

Независимо от точной локализации, мучительные стреляющие, рвущие или жгучие приступы боли в лице и затылке свойственны невралгии тройничного и затылочного нервов в результате инфекции (например, гриппа) или переохлаждения.

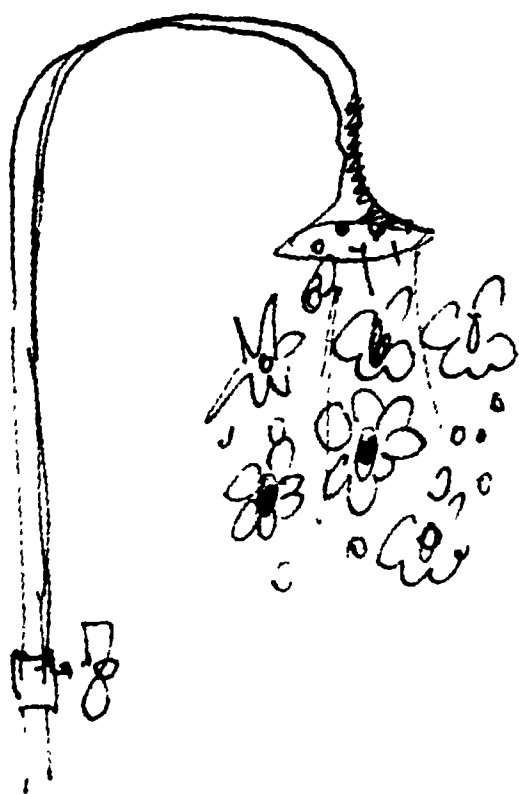
Когда головная боль — симптом какого-то недуга, естественно, надо в первую очередь избавляться от основного заболевания. Но помочь облегчить приступы головной боли могут и лекарственные травяные сборы. Они же хорошо дополняют основной курс лечения.

При гипертонии используют настой из цветов боярышника, травы омелы белой, пустырника и сушеницы, взятых в равных частях. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, выдерживают 30 минут, принимают по полстакана 3 раза в день до еды.

При атеросклерозе сосудов головного мозга помогает мытье головы теплым настоем душицы (2 ст. ложки травы на 0,5 л кипятка). 2 раза в день после еды пьют по полстакана настоя из корня одуванчика, корневища пырея, травы чабреца и тысячелистника, взятых в равных частях (1 ст. ложка смеси на стакан кипятка).

При шейном остеохондрозе полезен настой из трав тысячелистника и хвоща, листьев крапивы (по 1 части) и плодов шиповника (2 части). Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, накрывают крышкой, выдерживают 20-30 минут. Принимают по полстакана утром и вечером после еды.

Если голова болит при расстройстве желудка, следует вызвать рвоту, а на голову сделать хо-



лодный компресс. Если же голова тяжелая из-за распирающих живот газов, то поможет клизма, а внутрь — несколько капель лавандового масла на сахаре.

При простуде и насморке от головной боли спасает подслащенный настой корицы — по 2 глотка в час. Минимальная концентрация — 1 ч. ложка корицы на 8 ст. ложек горячей воды (не кипятка), но можно дозу корицы и увеличить. Настаивать 30 минут.

При головной боли нервного происхождения (например, после перенесенного стресса) рекомендуются настои из цветов красной бузины. Столовую ложку сырья заливают стаканом кипятка, выдерживают 15-20 минут. Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день (лучше с медом). Аналогично готовится отвар травы зверобоя (кипятить 15 минут). Помогут и настои липового цвета, листьев княженики и примулы (из всего растения).

МИГРЕНЬ — БОЛЕЗНЬ ГЕНИЕВ

О мигрени — особый разговор. Она может надолго выбить человека из колеи и не сводится просто к головной боли. Начинается мигрень внезапно с появления «мушек», мерцающих огоньков, блестящих точек и полосок перед глазами, зрительных искажений предметов («синдром Алисы»). Боль может охватывать половину головы или всю голову, появляются тошнота, рвота, покалывания в теле, человек становится раздражительным. Если мигрень не лечить, приступ может продолжаться от получаса до нескольких часов, а иногда и дней. Провоцируют появление приступов стрессовые ситуации, бурные переживания, невооруженность в еде и питье. Если приступы повторяются, не отказывайтесь от визита к врачу.

Поражает мигрень, как было замечено, в основном гениальных людей. Ее жертвами были Наполеон, Дарвин, Шопен, Чайковский, Гейне и др. У таких людей, холериков по складу характера, ослаблены тормозные процессы, а процессы возбуждения усилены. ■

КАК МОЖНО ОБЛЕГЧИТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ?

- ♦ Снять приступ иногда помогает массаж головы. Его проводят обеими руками ото лба к затылку. Полезно сделать и массаж точки, расположенной между большим и указательным пальцем.
- ♦ Среди испытанных домашних средств можно назвать очищенный скипидар (принимать дважды в день по 5-15 капель). Можно также вдыхать смесь нашатыря и камфарного спирта, взятых поровну.
- ♦ Головную боль можно «съесть» вместе с хлебом, пропитанным 40 каплями спиртового раствора прополиса (приготовленного в соотношении примерно 5:1).
- ♦ Еще одно старинное средство — разбить в стакан свежее яйцо, залить его доверху кипящим молоком, быстро размешать и выпить.
- ♦ Откажитесь от шоколада, кофе, сыра, газированной воды, шампанского. Надеюсь, что теперь вы будете достаточно вооружены против такого коварного «врага», как головная боль.

*Записала
Юлия Кириллова*

Природная энергетика дерева в сочетании с некоторыми процедурами

может оказать на человека сильнейшее оздоровительное воздействие. Алтай-

ская целительница Анна Ивановна Горемыкина, о которой в свое время писал наш журнал, с помощью специальных приспособлений из дерева помогала

восстановить здоровье людям, перенесшим инсульт, страдающим рассеянным склерозом, полиартритом.

Свои лечебные инструменты из дерева

Анна Ивановна создавала в содружестве с Санкт-Петербургским изобретателем Владимиром

Анатольевичем Лященко — директором

Клуба технического мастерства им. И.Кулибина. О своих разработках В.А.Лященко рассказал нашему

корреспонденту.

Деревянная башня здоровья

С давних пор люди знали о целительной силе деревьев и использовали ее в своих целях. Считалось, что если больной человек будет контактировать с осиной, тополем, ольхой, черемухой, жасмином или боярышником, то он может испытать значительное облегчение — боль уменьшится. Как будто эти деревья берут на себя людскую хворь или, как говорит Владимир Лященко, забирают отрицательную энергию, рожденную телесным недугом.

А так называемые деревья-доноры, наоборот, отдают свою целительную энергию, подзаряжают человека, восполняют утраченные им силы. К таким деревьям, по словам Лященко, относятся береза, кедр, бук, яблоня.

Но мы в большинстве своем — жители городские, живем в загазованном городе, выбраться на природу для нас большая проблема. Что же делать нам? Единственный выход — научиться пользоваться особыми лечебными изделиями из нужных видов деревьев.

Владимир Анатольевич, который давно занимается древолечением, сразу оценил лопатку для массажа (рис. 1), разработанную Анной Ивановной. Правда, он ее усовершенствовал, несколько видоизменив форму на массирующих концах (рис. 2).

Экспериментально Лященко пришел к выводу, что рабочую часть приспособления, контактирующую с телом человека, лучше делать из поперечного среза дерева. Но и нерабочая часть, по его мнению, тоже должна иметь и особую форму, и особое расположение волокон. Только так усиливается лечебный эффект. За счет чего это происходит, Владимир Анатольевич в литературе не

нашел ответа, но сам предположил, что, помимо механического, имеет место и энергетическое воздействие дерева на электромагнитные поля организма.

В процессе многочисленных экспериментов обнаружилось, что приспособления, изготовленные из разных деревьев и с разным расположением волокон, на каждого больного влияют по-своему, поэтому они должны быть подобраны для каждого индивидуально. И пользоваться можно только собственными приспособлениями. Иначе, по мнению Владимира Анатольевича, болезни могут переходить от одного человека к другому.

Экспериментируя с формой приспособлений, Владимир Анатольевич остановился на дисках и цилиндрах с разной насечкой. Для увеличения рабочей поверхности он стал делать целые связки таких деревянных плашек и цилиндриков.

В течение десяти лет работы при содействии Санкт-Петербургского творческого клуба изобретателей на базе клуба технического творчества им. И.Кулибина В.А.Лященко изготовил и пе-



Фото Сергея Яраева

Лауреат золотых премий ВДНХ В.А.Лященко за свои изобретения недавно был удостоен наград на Международном конгрессе «Народная медицина России: прошлое, настоящее, будущее».



Рис. 1
Лопатка для массажа
А.И.Горемыкиной



Рис. 2
В.А.Лященко внес
в это изобретение
существенные
изменения

**В.А.Лященко
готов поделиться
своим опытом
с каждым.
Все, кто
заинтересовался
деревянными
изделиями, могут
обратиться в клуб
технического
творчества по
электронному
адресу:**

38 klub@ael.tu.neva.ru.

редал потребителям более 100 различных приспособлений — как для контактного, так и бесконтактного воздействия. Это разнообразные шапочки, венки, короны, шлемы, кольца, браслеты, пояса, башмачки, массажные гирлянды и мочалки. Есть у него и экзотические деревянные изделия, такие как нагрудные подвески, обереги по типу славянских, пончо, жилетки, кафтаны, юбки.

По наблюдениям Лященко и его коллег, целительная энергия дерева благоприятно влияет на организм и восстанавливает хорошее самочувствие. Если, например, после работы походить по квартире в деревянных сандалиях, то усталость в ногах перестанет чувствоваться. Деревянный шлем или шапочка помогут избавиться от головной боли. А при бессоннице хорошо положить под подушку деревянные плашки.

Изобретатели и сами постоянно убеждаются в целительном воздействии деревянных массажеров и гармонизаторов. Владимир Анатольевич вообще не мыслит себя без деревянной «брони», после того как эти доспехи помогли ему улучшить состояние после травмы и перенесенной операции.

Особую разновидность представляют изделия, предназначенные для гармонизации помещений и создания интерьера: разнообразные коврики, выносные стенки, зонтики, крыши и даже юрты.

Совместно с коллегой и ближайшим помощником по клубу технического творчества Владимиром Дмитриевичем Шумиловым Лященко разработал и построил маленькие деревянные домики для одного человека — так называемые «башни здоровья». Стены в них — большие гибкие коврики из деревянных плашек, а крыша — пирамида из таких ковриков. Торцы волокон поперечных плашек, из которых созданы части башни, ориентированы особым образом — они как бы заряжают человека энергией.

Наблюдения показывают: если посидеть в такой башне с полчаса (включив перед этим расслабляющую музыку и капнув капельку эфирного масла на дерево), то состояние заметно изменяется в лучшую сторону. Отмечалось, что у тех, кто находился в башне, не только нормализовалось артериальное давление и исчезало головокружение, но и улучшался состав крови, появлялось чувство душевного равновесия. ■

«Хочу жить, а не существовать!»

Кто-то из медиков, обнаруживших высокий эффект действия биологически активной добавки к пище «Полифит-М», назвал ее образно «все в одном флаконе». Действительно, в этом средстве, содержащем ферменты свежих лекарственных растений, которые собраны в экологически чистых зонах Северного Кавказа, есть практически все вещества, необходимые организму для восстановления здоровья. Причем находятся они здесь в биологически активном и хорошо усвояемом организмом сочетании или, как говорят ученые, в прекрасной синергической композиции, при которой действия «команды» намного превышают потенциал каждого из «игроков». Это подтверждено экспертизами Института питания РАМН, Университета дружбы народов, Института физической химии РАН, Федерального центра по безопасности биологически активных веществ и других серьезных ведомств. Доказано, что «Полифит-М» положительно влияет на деятельность организма, усиливая сопротивление воспалительным и де-



генеративным процессам. После приема этой биологически активной добавки происходит заметное восстановление иммунной и эндокринной систем, что, в свою очередь, позволяет активизировать процессы обмена веществ, работу желудочно-кишечного тракта, функции печени, почек, кожи, нормализовать артериальное давление, очистить организм от «шлаков» и токсинов. Об этом свидетельствуют письма людей, восстановивших с помощью «Полифита-М» свое здоровье. Их опыт наверняка будет полезен многим.

Справилась с циститом и помолодела

Очень будет жаль, если мое письмо останется без внимания. Потому что мне очень хочется рассказать, что с помощью «Полифита-М» я не только справилась с болезнью, но и помолодела, думаю, лет на двадцать. По крайней мере, таковы мои ощущения. Я мучилась со своим циститом лет шесть, да так, что жизнь была не мила. А в последнее время у меня вообще был единственный маршрут: кровать — туалет, и так через каждые 20-30 минут. Никакое лечение не помогало, урологи разводили ру-

ками, а я уж думала, что у меня рак, а мне просто не говорят о нем.

Но вот дочка принесла мне «Полифит-М», и я стала прикладывать пропитанные им тампоны к выходу мочеочника (в промежность). Стало легче, но я не такого эффекта ждала. И тогда попросила уролога нашей городской больницы Ивана Семеновича Серебренникова влить «Полифит-М» в мочевой пузырь. Терять мне было уже нечего, и я настаивала на своей просьбе. Наконец, доктор, внимательно изучив состав этой добавки, сказал: «Ладно, сделаем, хуже не будет».

После первой же заливки 20 мл я ощутила пощипывание в мочевом пузыре и привкус масла в горле, после второй — жжение было слабее, но привкус масла оставался. В первые две ночи моча из меня выходила мутная и с кровью. Но зато содержание сахара в крови уменьшилось (вместо 10 стало 3,5), снизился верхний показатель артериального давления (вместо 140-160 стало стабильно 120-110). При этом боли уже после первой процедуры уменьшились настолько, что я смогла самостоятельно приподнять ноги и сама постричь себе ногти на ногах. После третьей процедуры я уже могла свободно сгибать спину, делать вращения и наклоны туловища. На четвертые сутки я ощутила такой прилив сил и энергии, что удерживать от движений меня было трудно. И заметьте — это все происходило со мной, у которой коралловый камень занял всю лоханку правой почки (размеры его 2,2 x 3 см). Но почку я перестала чувствовать, будто ей камень был нипочем. Доктор обследовал мой мочевой пузырь и был поражен тем, что тот был совершенно чист, цистита как и не бывало, наполняемость пузыря мочой пришла в норму (300 мл, а была 50-60 мл).

Мало того, колит тоже перестал беспокоить, и колени теперь не болят. Плюс к этому я похудела на 8 кг. Все говорят, что и лицом выгляжу моложе прежнего, и даже голос у меня помолодел (исчезла хрипотца). Никто теперь не скажет, что мне почти 60 лет, а ведь всего две недели назад я ползала, корчась от боли, от кровати до туалета. Фантастика! Вот почему я говорю: «Полифит-М» — это не только комплекс питательных веществ, но и эликсир молодости!

Любовь Ивановна Черных,

662161, Красноярский край, г. Ачинск, 4 мкр., д. 19, кв. 23

Мы с дочкой окрепли

Мне 74 года, из них 30 лет жила с болезнями: нарушение мозгового кровообращения, остеохондроз, камни в желчном пузыре. Предлагали операцию, но денег на нее у меня не было. И вообще, силы убывали, будто кто-то открыл в теле кран и выпустил всю жизненную энергию. У моей 45-летней дочери тоже здоровья никакого — перенесла операцию по поводу диафрагмальной грыжи желудка. Оперировал ее прекрасный хирург, но что-то неудачно, порой она начинала задыхаться, особенно когда расстроится. А поводов для расстройств немало, ведь она одна двух детей воспитывает.

Нам помог случай: познакомилась я с замечательной женщиной, которая в свое время жила в чернобыльской зоне и из-за этого много болела. Особенно сильно ее беспокоили боли в животе и желудочно-кишечные расстройства, потому что после большой дозы радиации были поражены слизистые оболочки. Но она принимала «Полифит-М» и справилась с гастроду-

оденитом и дисбактериозом. После первого месячного курса начала все есть (кроме очень острого). После второго курса вообще хорошо себя почувствовала. По ее совету и мы стали пользоваться этой удивительной добавкой к пище. Так вот, тяжести и боли в подреберье у меня уменьшились, головокружение исчезло, работоспособность повысилась. У дочери приступов удушья больше не бывает. Я так рада, потому что боялась стать обузой для больной дочери, а теперь сама помогаю и дочери, и внукам. Кстати, с помощью «Полифита-М» я даже кота своего спасла от неведомой хвори.

Буланкина А.М.

412480, Саратовская обл., г. Калининск, ул. Чапаева, д.33

Хотя рекламе и не верю

Осенью, укрывая на даче розы, уколола палец. Небольшую ранку сначала даже не заметила, но в течение недели она постепенно увеличивалась, а на второй неделе загноилась. Начал раздуваться гнойный пузырь, который к концу второй недели достиг размера примерно 1,5 см², из-за чего палец стал бесформенным. Знакомые в один голос советовали идти в травмпункт, чтобы вскрыть нарыв. Но я панически боюсь даже маленькой операции и поэтому пошла не в больницу, а в аптеку, где, проконсультировавшись с фармацевтами, купила массу разных средств. Однако нарыв лечению не поддавался, палец все больше распухал, боль усиливалась.

Я поехала туда, где меня успокаивала сама обстановка, — на дачу. Во время работы от трения о перчатку нарыв лопнул, вылив кучу гадости. Соседка по даче предложила наложить на язву «Полифит-М», который был у нее с собой. Мы сделали повязку, пропитав им марлевую салфетку. Через полтора часа боль совсем прошла, отек спал, мне удалось прикрыть рану пластырем и... пойти на день рождения. На этом мои двухнедельные мучения прекратились. Я вообще не верю никакой рекламе, раздражаюсь даже, когда слышу, что предлагается та или другая панацея, которая поможет и при ожоге, и при запоре, но о «Полифите-М» теперь с восторгом рассказываю друзьям и от души благодарю тех, кто создал эту великолепную пищевую добавку.

Катя Кононова, 36 лет,

г. Москва, ул. Беломорская, д. 16, кв. 43

Даже хочется петь

Здравствуйте, помогатели! Пишет вам пенсионер, ветеран труда. Обращаюсь к вам по статье в журнале «Будь здоров!». У меня гипертония, дискинезия желчевыводящих путей, камни и полип в желчном пузыре, полип в желудке. Когда по системе «Помоги себе сам», предложенной академиком А.Е.Алексеевым, я стал пить чистую структурированную воду, полученную с помощью фильтра «Нерокс», то начал потеть день и ночь, день и ночь... Потом стали очищаться почки, из них с мочой выходил песок. А когда добавил в пищу дополнительно к питью воды еще и «Полифит-М», то тяжесть и боли в правом подреберье намного уменьшились, боль в желудке прекратилась. А самое главное — полип у меня теперь не обнаруживается! Чувствую себя просто отлично. Настроение замечательное, даже петь хочется.

Иван Петрович Лаврентьев,

г. Зеленоград, корп. 162, кв. 332

Использую как неотложную помощь

Меня сильно беспокоили язва двенадцатиперстной кишки, боли в поджелудочной железе, плохо работал кишечник из-за дисбактериоза. Я добавила к своему питанию «Полифит-М». После того как выпила 6 флаконов «Полифита-М», боли в правой стороне живота исчезли, поджелудочная железа уменьшилась в размерах и прекратила напоминать о себе острыми болями в осенне-весенний период. Мало того, я распрощалась с запорами, стало комфортно всему желудочно-кишечному тракту.

А потом однажды произошел несчастный случай с моей соседкой, у которой возникла тяжелая реакция после приема психотропного средства (галоперидола). Симптомы у нее были, как при сильнейшем отравлении: головокружение, слабость, плавающий взгляд, рот приоткрыт. Пока ждали «скорую», я вспомнила про «Полифит-М». Дала ей выпить всего одну десертную ложку, и до приезда «скорой помощи» симптомы отравления почти прошли! После этого «Полифит-М» стал моим помощником в самых разных ситуациях: комар укусил, кожу обожгла — сразу намазываю, при головной боли — втираю в виски.

Более того, я решилась даже посоветовать «Полифит-М» брату, у которого обнаружили рак легкого, но операцию ему делать нельзя было, так как человек в возрасте. Терять было нечего, мы купили 10 бутылочек «Полифита-М», и он стал систематически принимать по 2-3 чайные ложки в день. После этих 10 бутылок из него вышел кусок какой-то гадости с кровью, и брат сейчас чувствует себя намного лучше. Уже третий год работает на даче, даже баню там построил.

Анастасия Дементьевна Стец,
г. Москва

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Могу предположить, что опубликованные письма у некоторых людей вызовут сомнения: каким образом пищевая добавка оказывает такой значительный оздоровительный эффект? И вообще, зачем нужны биологически активные добавки, почему так много о них говорится в последнее время? Думаю, здесь следует внести некоторые разъяснения.

Доказано, что сегодня в нашей пище недостает жизненно важных веществ. Главная причина тому — оскудение почвы, из-за чего растения не получают из нее необходимых элементов в полном объеме. Это рано или поздно сказывается на здоровье человека. Ведь наш организм представляет собой единую структуру, в которой четко распределены «обязанности» каждого составляю-

щего элемента. Но когда того или иного из них не хватает, в нормальных реакциях организма происходят сбои. И если дефицит недостающих веществ не восполнять, то временные нарушения переходят в болезни. Поэтому в наш век возникла необходимость в разработке на природном материале биологически активных добавок к пище (БАДов), которые и являются дополнительным источником жизненно нужных составляющих. «Полифит-М» — один из таких продуктов.

Следует четко уяснить, что этот комплекс полезных веществ — не лекарство, а продукт питания. Используя восполняемые им недостающие компоненты, организм сам восстанавливает нарушенные реакции, благодаря чему человек избавляется от дискомфортного состояния.

Замечу, что противопоставлять «Полифит-М» и медикаментозное лечение неразумно даже в тех случаях, если человек долго принимал назначенное врачом лекарство, но ожидаемого результата не получил. Потому что, возможно, для более эффективного лекарственного воздействия больному требовалось устранить дефицит некоторых веществ, что подготовило бы более благоприятные условия для усвоения фармацевтического препарата. Ведь содержащиеся в «Полифите-М» витамины, макро— и микроэлементы, аминокислоты, ненасыщенные жирные кислоты и другие полезные вещества помогают лекарству в организме не «заблудиться» и попасть к тому «адресату» (органу, клетке, нерву), который в нем нуждается.

Эффективность этого средства основана на том, что новая щадящая технология переработки соков и масел свежих растений позволила сохранить их биологически активные вещества сполна. Вот лишь некоторые из них: фосфолипиды, необходимые всем клеткам организма, включая мозг, сердце, печень, нервы; многочисленные флавоноиды, каротиноиды, витамины К, Е и другие антиоксиданты, обеспечивающие защиту организма от повреждения свободными радикалами; входящие в состав клеточных мембран полиненасыщенные жирные кислоты, которые снижают избыточ-

ный холестерин в организме, повышают эластичность и прочность кровеносных сосудов, препятствуют развитию атеросклероза. В «Полифите-М» содержатся все незаменимые аминокислоты, макро— и микроэлементы, в том числе очень важные йод, железо, кобальт, цинк, марганец, медь и другие.

Это лишь незначительная часть ценных веществ из входящих в состав комплекса. Используя их, организм начинает работать отлаженно, эффективно, с большей устойчивостью к пагубным влияниям. И никакого чуда, как пишут авторы писем, здесь нет, есть лишь оптимальное соотношение компонентов для укрепления здоровья и качества жизни. Кстати, по моим наблюдениям, максимального эффекта от применения «Полифита-М» достигают те, кто сочетает его прием с питьем структурированной воды, полученной с помощью фильтра «Нерокс».

Я достаточно критически подхожу к многочисленным биологически активным добавкам, предлагаемым сегодня на нашем рынке, но «Полифит-М» рекомендую своим пациентам смело. Золотую медаль им. И.И.Мечникова РАЕН «За практический вклад в укрепление здоровья нации» этот препарат отрабатывает честно.

*Владимир Михайлович Викторov,
врач*

**Справки о приобретении
«ПОЛИФИТА-М» и фильтра «НЕРОКС»:
(495) 744-46-75; 504-67-13; 510-93-36; 490-75-09;
(499)740-86-61(62)
Адрес: 123060; Москва, а/я 61, ООО «Спектр-21»
Сайт: www.spektr-21.ru.
Приглашаем региональных представителей.
Оптовикам предоставляются скидки. □**

✍ «Сыну 6 лет, у него аденоиды III степени, врачи предлагают только удалять. Но нам бы не хотелось делать операцию. Я слышала, что существуют способы лечения, при которых аденоиды можно уменьшить до II или даже I степени. Может быть, кто-то знает какой-нибудь медицинский центр, где занимаются этой проблемой».

*Татьяна Виберг, г. Москва,
ул. Байкальская, д. 35, корп. 4, кв. 84*

✍ «Мне 55 лет, у меня межпозвонковая грыжа — очень сильно болят спина и ноги. Прошла курс мануальной терапии, пила таблетки, но ничего не помогло. Если кто-то знает какие-нибудь народные действенные средства, напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

Н.В.Усова, г. Вологда

✍ «После перенесенного гриппа я получила осложнение — потеряла обоняние. Это называется гипосмией. Если кто-то вылечил такое заболевание, откликнитесь, буду благодарна».

*Елена Сизова,
г. Лобня, Московская область*

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

СО₂ от астмы

Известно, что если во вдыхаемом воздухе немного повышено содержание углекислого газа, то это благотворно сказывается на микроциркуляции крови в сосудах мозга и сердца, стабилизируется давление, исчезает одышка, нормализуется дыхание при астме. Предлагаю способ, как можно обогатить вдыхаемый воздух углекислотой.

Сложите ладони вместе в виде лодочки и прикройте нос и рот, оставив небольшую щелочку для воздуха. При выдыхании часть углекислого газа останется в ладошках, и вы его обязательно вдохнете при следующем вдохе. Так нужно дышать 3-4 раза в день по 20 минут. Вскоре вы почувствуете улучшение. Я знакома с одним врачом-педиатром, который именно так лечит своих маленьких пациентов-астматиков.

Это метод я опробовала и на себе. Действительно, помогает.

Татьяна Орлова, Томская обл.

Фасоль при диабете

При легких формах диабета традиционным средством лечения является фасоль.

♦ Приготовить отвар створок фасоли. Для этого 20 г измельченных створок залить 1 л кипятка, прокипятить 3-4 часа, процедить. Полученную дозу выпить в три приема в течение дня. Общий курс такого лечения — от 4 до 8 недель.

♦ Также можно приготовить отвар из смеси равных частей створок фасоли и листьев черники. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, отварить в течение 15 минут, дать полчаса настояться, затем процедить. Пить по стакану 3 раза в день перед едой.

♦ Можно готовить отвар и из молодых стручков фасоли. Горсть стручков варить в 1 л воды, пока не испарится половина объема жидкости — это займет примерно 3-4 часа. Дать отвару остыть, процедить. Пить по 100 мл за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Курс — не менее 3-4 месяцев.

Гусева Т.М., Московская обл.

При ожоге поможет морковь

Есть много способов лечения ожогов, но самый хороший — свежая тертая морковь. Ее нужно наложить толстым слоем на обожженное место. Если сделать компресс сразу и менять его несколько раз в день, пока не пройдут боль и краснота, то даже пузыря не будет.

Говорят, такое же противоожоговое действие оказывает и мякоть тыквы.

Т.Б.Ковалина, Ставропольский край

Если начинается насморк

При начинающемся насморке и любой простуде приготовить такой коктейль. Вскипятить стакан молока, добавить 1 ст. ложку малины (сушеной, протертой с сахаром или в виде варенья), 1 ч. ложку сливочного масла, 1/4 ч. ложки пищевой соды. Принимать по стакану 2 раза в день, добавляя мед.

Дорошенко И.Б., Иркутская обл.

Средство от мигрени

Меня часто мучили головные боли, пока я не вычитала в одной газете простой рецепт. Нужно приготовить немного свежего сока красной свеклы или репчатого лука, смочить в соке два тампона и вложить их в уши. На виски можно положить по кусочку свеклы.

Помогает и кислая капуста. Надо завернуть немного капусты в марлю и положить за уши и на виски, обвязать голову полотенцем. С таким компрессом лучше затенить окна, прилечь и постараться поспать.

Наталья Саранчук, г. Нижний Тагил

Если заболела печень

Печеночные колики могут случаться и у практически здоровых людей. Чтобы быстро помочь себе, надо воспользоваться таким простым средством. Приготовить смесь: 6 ст. ложек меда, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сока лимона. Принимать по 1 ст. ложке перед едой в течение нескольких дней. (Если у вас камни в мочевом пузыре, нужно предварительно проконсультироваться с хирургом.) Одновременно надо отказаться от жирных, острых и копченых блюд, которыми вообще лучше не увлекаться.

Елена Мухина, г. Обнинск



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**



«У моей мамы был жировик. Его удалили. А сейчас он вырос вновь, но уже размером с кулак. Сейчас маме 72 года, помимо всего у нее гипертония III стадии. Расскажите, пожалуйста, отчего на теле человека появляются жировики? Можно ли убрать большой жировик лазером? Существуют ли какие-то народные средства?»

И.В.Обрядина, г. Мурманск

Жировик (липома) — это доброкачественная опухоль из жировой ткани. Внешне и при пальпации (ощупывании) — это округлое или овальное образование. Оно эластичное, имеет дольчатое строение и ограничено от окружающих тканей капсулой. Чаще безболезненное. При попытках сместить — подвижно, растет медленно.

Встречаются липомы одиночные и множественные (липоматоз). Частая их локализация — на передней брюшной стенке, на руках и ногах, на шее. Причем, чем больше опухоль, тем она более автономна (меньше зависит от организма — не подчиняется регулирующим импульсам) и более устойчива. Это сближает ее со злокачественными опухолями. Есть даже выражение, что по мере роста липома «дрейфует по направлению к злокачественной». То есть эта доброкачественная опухоль может переродиться в злокачественную. Поэтому лечение липом — только хирургическое. Операция делается под местной анестезией. Врачи стараются удалить опухоль как можно тщательнее, поскольку зачастую именно оставшиеся после предыдущего удаления кусочки перерождаются в злокачественные образования.

Вообще, любую опухоль не рекомендуется греть, выставлять эту область на солнце, подвергать химическим воздействиям, тереть, мыть цветным мылом. Росту опухолей способствуют курение и употребление алкоголя, сильные стрессы и переутомление.

В качестве профилактики полезно заниматься физкультурой, укреплять иммунитет, следить за своим весом.

Вашей маме я бы посоветовала новый жировик удалить. Но поскольку у нее гипертоническая болезнь, все-таки стоит предварительно проконсультироваться с кардиологом.

Гриб шии-таке: защита от рака

С онкологическими заболеваниями человечество знакомо с древнейших времен. Но, несмотря на давнюю историю борьбы медиков с раком, приходится признать, что и по сей день эта болезнь не до конца изучена, а заболеваемость и смертность от онкозаболеваний растет с каждым десятилетием. Безусловно, на рубеже XX и XXI веков диагностика, фармакология и хирургия сделали колоссальный шаг вперед в лечении раковых больных. Однако классические методики подчас имеют огромное количество побочных эффектов и ухудшают качество жизни больных — не менее чем само заболевание. Вот почему онкологические больные часто пытаются прибегнуть к альтернативным методам лечения, иногда самым абсурдным. Увы, это порождает множество лжецелителей и спекулятивных методик «избавления от рака».

С другой стороны, нельзя полностью отрицать эффективность методов народной медицины, ведь именно эти методы помогали бороться с раком до появления современной фармакологии и хирургии. Традиционно при опухо-

левых заболеваниях применялись лекарственные растения, съедобные и ядовитые грибы, лишайники. Сейчас спектр противораковых средств натурального происхождения невелик, но виной тому не их низкая эффективность, а утрата большей части знаний об особенностях сбора и приготовления препаратов из лекарственных растений. Кроме того, лишь немногие лекарственные растения удастся окультивировать, чтобы получать из них лекарственное сырье в промышленных масштабах. Тем не менее кое-какие растения и грибы, борцы с опухолями, все-таки поддаются культурному выращиванию. Среди них огромной и заслуженной популярностью пользуется гриб шии-таке.

Гриб шии-таке относят к древесным грибам — базидиомицетам. Кстати, очень многие грибы этой группы обладают лечебными свойствами, хотя в России до недавнего времени использовали



только чагу (березовый гриб). Шии-таке растет на стволах бука, вяза, каштановых деревьев. У него упругая, чуть бархатистая на ощупь пластинчатая шляпка, цвет которой варьирует от светло-серого до темно-коричневого. Его родиной считают Японию, а еще в природных условиях чудо-гриб можно встретить в лесах Китая, Кореи и у нас на Дальнем Востоке. Шии-таке полностью съедобен и очень вкусен, у него много поклонников-гурманов по всему миру. Но ценят его не только за оригинальный вкус, а еще и за уникальные целебные свойства. Шии-таке применяют при заболеваниях сердца и сосудов, при язве и гастрите, при гинекологических проблемах и хронических вирусных заболеваниях. Но наибольший интерес врачей вызывает противораковое действие шии-таке.

Впервые о возможности бороться с помощью шии-таке с онкологическими заболеваниями заговорили японцы еще в 60-х годах прошлого века. С тех пор гриб активно изучали во многих странах: Германии, США, Китае, России, в Украине, и везде были получены результаты, позволяющие утверждать — шии-таке эффективен в отношении опухолевых клеток.

Как же действует чудо-гриб? В шии-таке было обнаружено вещество, названное «лентинан» (от латинского имени гриба — *Lentinus edodes*). Лентинан обладает уникальной способностью активировать именно те защитные механизмы, которые помогают нам противостоять опухолям. Наш организм имеет настоящую армию иммунных клеток и специальные вещества (клетки-киллеры, интерлейкин 1, фактор некро-

за опухоли), задача которых — обнаружение и уничтожение клеток измененных, опухолевых. Если активность защитных клеток снижена, может развиваться раковая болезнь. Шии-таке избирательно воздействует на эти клетки и стимулирует выработку у них фермента перфорины, название которого дословно можно перевести, как «делающий дырки». Перфорин повреждает внешнюю оболочку раковых клеток, вследствие чего они теряют питательные вещества и воду и гибнут.

Лентинан и сходные с ним по действию вещества, находящиеся в грибах шии-таке, — эмитанин и KS-2 — препятствуют росту и способствуют разрушению большинства опухолей, тормозят они и образование метастазов. У лабораторных животных под влиянием чистого лентинана полное исчезновение злокачественных экспериментальных опухолей наблюдали уже на 10-й день исследования. Разумеется, для лечения людей требуется более долгий срок. Разработанные на основе шии-таке препарат LEM и другие лекарственные средства с успехом применяют при злокачественных заболеваниях желудка и кишечника, печени, поджелудочной железы, легких, матки и предстательной железы, молочных желез, кожи, крови. И лишь при опухолях головного мозга гриб оказался практически неэффективен.

В процессе исследований онкологи обнаружили еще один интересный факт: оказалось, что шии-таке не только сам борется с опухолями, но и снижает побочные эффекты лучевой терапии и химиотерапии. Не секрет, что многие больные лечение рака перено-

сят очень тяжело, их беспокоят тошнота и слабость, снижение аппетита, резкое ухудшение состояния кожи и волос, анемия, расстройство эмоциональной сферы. Иногда побочные эффекты выражены столь сильно, что это заставляет пациентов отказываться от необходимого им лечения. Возможность облегчить переносимость жестких методов терапии — еще один плюс гриба шии-таке.

На основе экстракта (вытяжки) из шии-таке в Японии, США и ряде европейских стран производят лекарственные препараты. В России же препараты из шии-таке представлены биологически активными добавками, основное применение которых — профилактика онкозаболеваний.

Для кого особенно важна такая профилактика? Существует целый ряд факторов, существенно повышающих риск развития страшной болезни. В группу риска попадают прежде всего люди, имеющие наследственную предрасположенность, чьи близкие родственники страдали онкологическими заболеваниями. Необходима профилактика и тем, кто уже наблюдался у онколога по поводу злокачественных или доброкачественных опухолей и получал по этому поводу хирургическое или иное лечение. Вновь образующиеся «родинки», атеромы, липомы (жировики) хотя и не являются признаком рака, но говорят о недостаточной активности иммунной системы в отношении опухолевых заболеваний. В этих ситуациях также необходим прием шии-таке.

Существуют заболевания с высоким риском перерождения клеток: это часто рецидивирующая язва желудка, гастрит с низкой кислотностью, вирусный гепатит С, некоторые заболевания щитовидной железы. Для людей, страдающих этими болезнями, актуален профилактический прием БАДов на основе шии-таке.

Профилактику раковых заболеваний рекомендуют проводить людям, злоупотребляющим алкоголем и табакокурением (повышен риск рака бронхов, легких, ротовой полости, желудка, печени), людям с избыточной массой тела (повышен риск рака пищевода, толстой кишки, матки и молочных желез), пожилым людям и лицам с высоким профессиональным риском: рентгенологам, работникам АЭС, военным.

С профилактической целью шии-таке применяют или короткими курсами несколько раз в год, или постоянно, но в небольших дозах, в зависимости от конкретной ситуации.

А можно ли все же рекомендовать биодобавки с шии-таке при уже существующем заболевании? Безусловно, можно и нужно, тем более что применение шии-таке не только не противоречит принци-

пам классической терапии, но и дополняет ее, увеличивая шансы онкологических больных на благоприятный исход.

Но в этом случае важно помнить, что добавки на основе шии-таке — средство комплексной терапии, они должны применяться только в сочетании с хирургическим или другим ле-



чением, назначенным больному онкологом. Биодобавки с шии-таке не являются альтернативой классическим методам лечения, и, тем более, не должны рекомендоваться в качестве «единственного эффективного средства против рака», как это часто пишут в рекламных объявлениях. Перед применением шии-таке необходимо проконсультироваться с лечащим врачом и обговорить необходимую дозировку, которая, естественно, должна быть выше, чем при профилактическом приеме.

Именно такой подход пропагандируют специалисты компании «Практика Здоровья БАД» — создатели биологически активной добавки «Шии-таке», первой среди аналогичных препаратов, получившей одобрение НИИ питания РАМН и МЗ РФ. БАД «Шии-таке» изготавливается из грибов, выращенных в специальных экологически чистых условиях. Она выпускается в виде таблеток и содержит порошок плодового тела гриба шии-таке. Этот препарат является источником веществ, необходимых для борьбы с опухолевыми процессами, полезных пищевых волокон, витаминов группы В, аминокислот. «Шии-таке» хорошо переносится пациентами и подходит для длительного применения, что и требуется в онкологической практике.

Биологически активная добавка «Шии-таке» уже несколько лет представлена на российском рынке. За это время многие пациенты получили облегчение и улучшение прогноза, многих чудо-гриб защитил от болезни. Убереечь себя и своих близких можно, только регулярно посещая врача и не забывая о профилактике, в чем поможет препарат «Шии-таке».

«Шии-таке» — первая в России добавка на основе гриба шии-таке, официально зарегистрированная в Министерстве здравоохранения РФ и прошедшая проверку в НИИ питания РАМН.

Рекомендуется для профилактики и в качестве средства комплексной терапии при:

- ◆ злокачественных и доброкачественных опухолевых заболеваний;
- ◆ химио— и лучевой терапии (для уменьшения побочных эффектов);
- ◆ вирусных гепатитах;
- ◆ герпетической инфекции;
- ◆ ВИЧ-инфекции и других вирусных заболеваний;
- ◆ атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонии;
- ◆ сахарном диабете;
- ◆ неврологических заболеваниях;
- ◆ рассеянном склерозе;
- ◆ аденоме предстательной железы;
- ◆ гинекологических заболеваниях.

Телефоны для справок: (495) 744-3706, 717-1090, факс 717-2818

Бесплатные консультации врача: (495) 717-0163

Доставка на дом: 737-93-93, 911-73-72

**«Шии-таке» можно приобрести в сети аптек «Доктор Столетов»:
788-11-00**

Сайт: <http://www.shii-take.ru>

Электронная почта: info@shii-take.ru

ТУ №9164-001-71260555-03

ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА

ТРАВАМИ



Если в семье появляется алкоголик, у домочадцев, как правило, опускаются руки. Им кажется, что избавить близкого человека от этого пристрастия не удастся. Однако, как показывает опыт, существуют разнообразные средства, помогающие не только очистить организм, но и вызвать отвращение к алкоголю.

Лечение алкоголизма — трудная, но все-таки выполнимая задача. Обычно она включает в себя три этапа:

1. Полная отмена алкоголя, дезинтоксикация и психологическая подготовка к активной антиалкогольной терапии.
2. Активное лечение.
3. Длительная поддерживающая терапия.

Главное условие — добровольное согласие человека, полностью доверяющего врачу. Важно также учитывать индивидуальные особенности организма: возраст, стадию болезни и сопутствующие заболевания, которые могут стать препятствием для приема медикаментозных средств. К ним относятся гипертония с высокими показателями давления, перенесенный инфаркт миокарда, инсульт, цирроз печени, почечная недостаточность.

Активное лечение должно проводиться на ранних стадиях алкоголизма. Место выбирает больной: это либо стационар (лучший вариант), либо амбулаторное лечение.

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

Методов много, и у каждого есть свои плюсы и свои минусы. Поэтому важно найти тот способ, который наиболее подходит больному. Я предлагаю лечение травами. Как и во всех других случаях, им может воспользоваться только тот, кто решил окончательно и бесповоротно отказаться от приема спиртного.

Для начала необходим полный отказ от алкоголя в течение трех-четырех дней (не менее). Во время всего курса прием спиртного недопустим в любом виде. Конечно, следует резко ограничить посещение мероприятий, побуждающих к выпивке.

Следующий этап — «очищение» организма. Для этого используется полифепан (по столовой ложке три раза в день до еды в течение недели) и гептрал (до 4 таблеток после еды в течение 2-4 недель). Обязательно обильное питье натуральных соков, чая (особенно зеленого), кофе, минеральной воды, но ни в коем случае не «колы». В рационе должны быть молоко, кефир, ряженка, йогурты, творог, овощи, фрукты. Не исключается нежирное мясо, растительные масла, а вот от жареного, чеснока и других острых специй стоит отказаться.

Важны и витамины, причем в повышенных дозах. Аскорбиновая кислота — по 0,1-0,5 г в сутки, никотиновая кислота — от 0,05 до 0,2 г, витамин B_{15} — по 0,05-0,1 г 3 раза в день. Их следует принимать 20-40 дней. Необходимы и другие витамины в сочетании с макро— и микроэлементами. Могу порекомендовать безопасный и действенный отечественный комплекс «Витаминерал».

Быстрее избавиться от алкогольной интоксикации и восстановить утраченные силы помогут контрастный душ, баня, ароматерапия (масло шалфея, полыни, герани, кедра, гвоздики) или ежедневные ванны с этими маслами, хороши также ванны по Залманову.

Для поддержания общего тонуса подойдут настои женьшеня, золотого корня, заманихи и других растений с тонизирующим эффектом (ни в коем случае не спиртовые их настойки!) — по 1 ст. ложке до еды утром и в обед. Их хорошо принимать в смеси с медом, апилаком, соком лимона, размельченными грецкими орехами и курагой. В качестве биогенного стимулятора подойдет жидкий экстракт алоэ: 50 г алоэ смешать со 100 г экстракта шиповника, соком трех лимонов и 150 г меда. Принимать по 2 ст. ложки до еды 3 раза в день в течение месяца.

Опыт лечения алкоголизма травами заслуживает особого внимания. Трава часто оказывается эффективнее, чем пресловутые «кодирование» или вшивание «торпеды».

Могу посоветовать плаун (другие названия — баранец, ликоподий), у которого используется трава и споры. Траву собирают с мая по октябрь, а споры — в июле-августе. Из плауна готовится 5%-ный настой, который принимают 1 раз в день (50-100 мл). Через 15 минут после приема больному надо дать понюхать ватку, смоченную водкой, — в результате возникает рвота. Такие сеансы проводят 5-7 дней подряд. Но при использовании плауна следует соблюдать осторожность — растение ядовито. Не показан он лицам старше 50 лет, больным туберкулезом в активной стадии, с язвенной болезнью желудка, бронхиальной астмой и ишемической болезнью сердца.

Если плаун переносится очень плохо, можно использовать один из следующих сборов:

- ♦ 5 ст. ложек чабреца, 3 ст. ложки полыни, 2 ст. ложки зверобоя, 1 ст. ложка листьев брусники.

- ♦ 5 ст. ложек мяты, по 3 ст. ложки золототысячника и корней валерианы, по 2 ст. ложки розмарина и медвежьих ушек.

- ♦ 5 ст. ложек корней любистока, 4 ст. ложки тысячелистника, по 3 ст. ложки фиалки и размельченных листьев лавра благородного, 2 ст. ложки мяты.

- ♦ 3 ст. ложки бессмертника, по 2 ст. ложки ягод можжевельника, ряски и пустырника, 1 ст. ложка крушины.

Настои готовятся обычным способом: 1 ст. ложку сбора залить кипятком и настоять час. Утром следует выпить полный стакан, в обед и вечером — по половине, и так в течение недели. Каждый прием настоя дополняется 2 ст. ложками меда, разбавленными соком одного лимона.

Попутно принимают трихопол (другое название — метронидазол) — по 3 таблетки 3 раза в день до еды (курс 20 дней). В дальнейшем для поддерживающей терапии его дозу снижают (курс 10 дней). Внимание! Препарат противопоказан тем, кто страдает лейкопенией.

Прием настоев и лекарств сопровождается массажем точек, расположенных по средней линии головы. Первая находится на три поперечных пальца выше от начала волос, вторая — на два пальца дальше от первой и третья — на один палец от второй. Массировать каждую точку следует по десять минут в направлении часовой стрелки в щадящем режиме. Массаж сопровождать словами: «С каждым днем я

все больше и больше чувствую отвращение ко всему спиртному, пропадает тяга к алкоголю. Мое здоровье восстанавливается. Где бы я ни находился, кто бы мне ни предлагал выпить, желания нет. Отвращение и еще раз отвращение ко всему спиртному. Восстанавливаются силы, разум, энергия. Весь организм работает четко, слаженно». Эту формулу самовнушения необходимо повторять как можно чаще, особенно утром и перед сном.

В комплексе лечения нельзя обойтись и без полоскания. Для этого надо растворить грамицидин (3 капли на стакан воды) и полоскать горло 4-5 раз в день в течение недели. Препарат можно купить в аптеке без рецепта.

Чтобы усилить эффект лечения, в течение длительного времени принимать глицин, пирацетам и энцефабол (в рационально допустимых дозах).

Если тяга к спиртному неодолима, можно выпить пять таблеток трихопола или пожевать заранее размолотый в кофемолке порошок из равных частей полыни, тысячелистника и мяты.

Вообще же все, что способно отвлечь от алкоголя, надо использовать в полной мере — прогулки на свежем воздухе, плавание, лыжи, велосипед. ■



Памперсы для

Сейчас практически во всех семьях, где растут груднички, вместо пеленок используются памперсы. Конечно, они очень удобны. Но я слышала, будто для мальчиков они вредны. Так ли это?

*Нина Артемьева,
г. Москва.*

Бытовые удобства, предлагаемые цивилизацией, хороши тем, что помогают экономить силы и время. Но за комфорт порой приходится расплачиваться здоровьем. Пересев в автомобили, люди стали меньше двигаться, просиживая часами за компьютерами, портят зрение. У применения памперсов тоже есть обратная сторона. Избавляя мам от изнурительной стирки подгузников и пеленок, они создают тепличный эффект для половых органов мальчиков. Производители памперсов уверяют, что это совершенно безвредно, поскольку репродуктивную функцию яички начнут выполнять не раньше чем через два десятка лет. А вот исследования ученых, напротив, указывают на то, что под воздействием высокой температуры у мальчиков уже во младенчестве может развиваться дисфункция яичек, которая чревата негативными последствиями. По данным Всемирной организации здравоохранения, мужчины теряют 30% потенции именно в первые годы жизни.

Природа не случайно предусмотрела расположение яичек снаружи — для нормального процесса образования спермы требуется более низкая температура, чем температура тела. (Интересно, что у некоторых мелких животных, в частности грызунов, семенники находятся в брюшной полости, но в брачный период опускаются в наружную мошонку, чтобы подвергаться воздействию холода.)

Для девочек применение памперсов не так опасно, надо только почаще менять их и время от времени оставлять малышку раскрытой, чтобы не возникало опрелостей. А мальчиков не стоит держать в памперсах долго. Как можно чаще снимайте их, а если приходится надевать памперсы на время длительной прогулки, не забываяте, возвратившись домой, устроить малышу воздушную ванну. А кроме того, закаляйте его половые органы прохладными обтираниями. ■

мальчиков



Фото Геннадия Михеева

Варвара Пискорская, детский гинеколог

Что должны знать подростки?



фото Юрия Стрельца

Современные дети рано взрослеют. Согласно социологическим опросам, более трети старшеклассников имеют сексуальные контакты, а подавляющее большинство допускают такую возможность. Можно сколько угодно приходить от этого в ужас, но отмахиваться от существующей проблемы, закрывать на нее глаза — нелепо. Решать ее надо несколькими путями. Во-первых, не терять дружеского контакта со своим взрослеющим ребенком, не пускать его воспитание на самотек, каким бы независимым он сам себе ни казался. А во-вторых, информировать его о возможных опасностях взрослой жизни. Вот об этой второй стороне проблемы мы и попросили рассказать детского гинеколога Варвару Пискорскую. В прошлом номере ее статья была обращена к мамам, теперь — непосредственно к подросткам.

В каждом живом организме заложена определенная программа на продолжение рода, называемая половым инстинктом. Инстинктивные чувства возникают у нас помимо нашей воли (чувство страха, радости, голода и т.д.), однако инстинктивные действия человека, в отличие от животного, контролируются сознанием.

Половое влечение в процессе развития человека проходит несколько этапов. В возрасте 6-10 лет у детей пробуждается интерес к представителям противоположного пола — платоническое половое влечение. Появляется желание быть с этим человеком рядом, привлечь его внимание, нравиться ему.

В период полового созревания половые гормоны — эстроген и прогестерон у девочек и тестостерон у мальчиков — начинают вырабатываться во все большем количестве и стимулируют половое влечение. Возникают сексуальные желания, потребность в получении информации о сексе. Обычно в юношеском возрасте пробуждается эротическое половое влечение, то есть не только желание духовного контакта, но и потребность в телесном контакте, в ласке, нежности, непосредственном половом контакте. Такая потребность одинаково сильно выражена и у девушек, и у юношей к 17-18 годам. То есть, с точки зрения физиологии, в этом возрасте организм готов к началу половой жизни.

У взрослых сексуальная жизнь поддерживается чаще всего партнерами, состоящими в длительных и прочных отношениях, в том числе и в браке. У подростков же сексуальные контакты, как правило, возникают вне устойчивых взаимоотношений. По данным статистики, среди юношей и девушек 15-16 лет они составляют 35-40%. Этот показатель почти в 2 раза выше, чем 10 лет назад. Следовательно, подростки должны уметь пользоваться эффективными контрацептивными (противозачаточными) средствами. Альтернатива этому — возрастание числа абортов или количества матерей-подростков.

Что надо знать о контрацепции?

Проблема контрацепции у подростков в последние годы приобрела особую актуальность, поскольку биологическое взросление нынешних

Что надо знать о СПИДе?

Аббревиатура СПИД расшифровывается как синдром приобретенного иммунодефицита. Возбудитель этого заболевания — вирус, резко снижающий сопротивляемость организма к различным заболеваниям. По этой причине болезни, с которыми здоровый организм без труда справляется, могут стать смертельно опасными.

СПИД не передается через обычный поцелуй или рукопожатия, им нельзя заразиться в бассейне, бане, ресторане, школе и т.д. Поэтому не стоит опасаться бытовых и дружеских контактов с больными СПИДом и ВИЧ-инфицированными людьми. Но при этом надо учитывать, что кровь, сперма и влагалищные выделения не только у больных, но и у носителей ВИЧ (у которых симптомы заболевания никак не проявляются) заразны для других.

Заражение происходит:

1. Половым путем — через сперму или влагалищные выделения зараженного СПИДом человека во время сексуального контакта, если не используется презерватив.

подростков происходит раньше, чем у предыдущих поколений, хотя при этом они часто не достигают психо-социальной зрелости.

По статистическим данным, в нашей стране более 50% женщин начинают половую жизнь до 20 лет и приблизительно 2/3 из них искусственно прерывают первую беременность. Это может стать причиной бесплодия, многих гинекологических заболеваний, различных осложнений последующих беременностей и родов. Аборт при первой беременности увеличивает риск рака молочной железы и предраковых заболеваний шейки матки. Небезразличен он и для психики молодой женщины: у большинства несостоявшихся мам развиваются депрессивные состояния.

Поскольку подростки чаще всего не ведут регулярную половую жизнь, а вступают в случайные половые контакты, они далеко не всегда используют контрацепцию, а некоторые и вовсе ничего о ней не знают. Таким образом девушки подвергают себя риску нежелательной беременности. Кроме того, без контрацептивной защиты у подростка резко повышается риск заразиться заболеваниями, передающимися половым путем, в том числе СПИДом.

Существует целый ряд методов контрацепции, приемлемых в подростковом возрасте.

Оральные контрацептивы (противозачаточные таблетки) обладают высокой эффективностью (при правильном их применении эффективность достигает 100%) и хорошо переносятся организмом (минимум побочных эффектов). Существующие ранее опасения по поводу целесообразности применения оральных контрацептивов подростками не подтвердились. Кроме предупреждения нежелательной беременности оральные контрацептивы еще и защищают органы малого таза от воспалительных заболеваний. Девушкам-подросткам рекомендуются микро— и низкодозированные комбинированные препараты.

Наиболее безопасным и надежным способом контрацепции при правильном применении остается презерватив. Он защищает и от нежелательной беременности, и от заболеваний, передающихся половым путем.

До сих пор остается спорным вопрос о приме-

нении внутриматочных спиралей (ВМС) у подростков. Многие гинекологи выступают против этого метода защиты, во-первых, потому, что, вводя ВМС подростку, врач может столкнуться с некоторыми трудностями — повышенной чувствительностью к боли, вплоть до обморочного состояния, и физиологической незрелостью половых органов (узостью цервикального канала). А во-вторых, ВМС не защищает от заражения заболеваниями, передающимися половым путем. В некоторых случаях использование внутриматочного контрацептива на этом фоне может даже усилить воспалительный процесс или снизить эффективность лечения.

Другие методы контрацепции являются наиболее простыми, доступными, но не столь эффективными. В последнее время широкое распространение получили спермициды, то есть контрацептивы в виде свечей, тампонов, шариков, вагинальных таблеток, губок, применяемых местно, путем введения во влагалище непосредственно перед половым актом. Спермициды популярны, потому что удобны в применении и обладают способностью противодействовать возникновению многих заболеваний, передающихся половым путем. Однако их контрацептивная эффективность не слишком высока.

Таким образом, в настоящее время имеется достаточно широкий выбор методов контрацепции для подростков. Каждый из них обладает и достоинствами, и недостатками, и противопоказаниями. Любой подросток может получить консультацию по вопросам безопасного секса и сексуального поведения вообще на специализированном приеме детского и подросткового гинеколога.

Какие болезни передаются половым путем?

В последние годы наблюдается значительный рост среди молодежи болезней, передаваемых половым путем (БППП). Это одна из основных причин бесплодия и сексуальных нарушений у мужчин и женщин, а также заболеваний плода и новорожденного.

Реальность заставляет придерживаться правила: думать о безопасности надо до, а не после полового акта. Это в известной мере нарушает

2. Через кровь — при переливании крови от зараженного СПИДом человека, внутриутробно от зараженной матери к плоду и через плохо простерилизованные или многократно используемые медицинские инструменты и шприцы. Клинические проявления СПИДа обнаруживаются через несколько месяцев (а иногда и лет) после заражения. Если у вас появилось подозрение о заражении СПИДом, необходимо сделать анализ крови на антитела к ВИЧ. Но не сразу, а не ранее чем через 3 месяца после опасного контакта. До этого времени организм не начнет вырабатывать антитела, и анализ окажется необъективным. Если через 3 месяца результат анализа будет отрицательным, обязательно повторите его через 6 месяцев. К сожалению, несмотря на множество сенсационных заявлений, лекарство от СПИДа пока не найдено. Но раннее обнаружение ВИЧ-инфекции очень важно, поскольку позволяет принять меры против развития болезни и не заражать других.

От редакции

Проблема сексуального воспитания подростков важна, сложна и деликатна.

Специальные уроки, которые пробовали ввести в некоторых школах, эффекта не принесли — видимо, потому, что тема слишком интимна, не терпит публичного обсуждения. Пока мы затронули лишь один ее аспект — медицинский. Эта информация полезна, но недостаточна. К ней надо приложить то, что в прежние времена называли воспитанием чувств. Лишь тот, кто умеет глубоко чувствовать и сопереживать, может стать любимым и любящим, а значит, по-настоящему счастливым человеком. Конечно, такое воспитание ребенок получает прежде всего в семье. Задача нашего журнала — помочь в этом родителям, публикуя статьи опытных и мудрых психологов. Что мы и собираемся сделать в ближайшее время.

романтичность сексуальных отношений, но дает чувство уверенности в себе. К сожалению, психология людей такова, что всегда кажется: беда пройдет мимо. Во многом это связано с недостатком информации.

Насчитывается не менее 25 заболеваний, которые передаются половым путем. Наиболее распространенные из них сегодня — гонорея, трихомониаз, сифилис, уреаплазмоз, хламидиоз, кандидоз, генитальный герпес.

Наиболее характерные общие симптомы большинства из них — необычные выделения из половых органов, учащенное и болезненное мочеиспускание. Иногда заболевание протекает бессимптомно. Некоторые симптомы БППП исчезают без лечения, но это не означает, что болезнь прошла. Возбудитель остается в организме, и больной может стать источником заражения для других. Кроме того, заболевание может вспыхнуть вновь и на этот раз будет протекать гораздо тяжелее.

Помните: при своевременном обращении к врачу и назначенном им лечении практически все БППП излечимы.

Как защититься от заражения БППП?

1. Риск заражения БППП особенно велик у тех, кто не ограничивает себя в сексуальных контактах с разными партнерами. Опасность заболеть высока и в том случае, если ваш партнер имеет (или имел ранее) большое число сексуальных партнеров.

2. Если вы не уверены в своем партнере или если вы заметите у него сыпь, покраснение, язвочки в области половых органов или выделения из них, лучше отказаться от сексуальных отношений с ним.

3. Если вы больны, не скрывайте этого от партнера, обязательно скажите ему об этом — ему тоже надо пролечиться. Если именно он инфицировал вас, не подозревая об этом, то он может заразить вас повторно.

4. В качестве защиты старайтесь применять презерватив — это самое надежное средство от заражения БППП и СПИДом. ■

Без подробностей

Не такие они и ленивые

Специалисты из клиники Майо (США) решили выяснить, зависит ли работоспособность человека от его излишней полноты,



действительно ли полные люди такие ленивые, как о них принято думать.

Были обследованы 2 группы добровольцев — худых и очень полных. К их нижнему белью были прикреплены специальные электронные датчики. В течение дня ученые изучали каждое движение испытуемых и обнаружили, что те, кто страдал ожирением, проделывали ту же самую, а зачастую и большую работу, что и их стройные коллеги, просто при этом они любили посидеть — в общей сложности на 2,5 часа в день дольше.

Был сделан вывод: грузные люди просто биологически предрасположены к сидячему образу жизни. Они, действительно, менее подвижны, но вовсе не ленивы.

Оказывается, ковырять в носу полезно

По мнению американских и английских физиологов, это дурная привычка, от которой во всем мире родители отучают своих детей, возникла не на пустом месте. Дело в том, что слизистая оболочка носа богата всевозможными рецепторами. Их стимуляция может влиять на самые разные функции организма, например на мозговую деятельность. Наверное, именно поэтому многие люди, задумавшись над какой-нибудь сложной проблемой, начинают ковырять в носу. Кроме того, это может помочь быстрее избавиться от гриппа или обычной простуды.

Все это, конечно, не значит, что привычка ковыряться в носу отныне не считается дурной. Делать это в обществе по-прежнему неприлично. А вот наедине с собой... Чем только не займешься ради улучшения здоровья!





Непорочное зачатие — миф или реальность?

Давно открыто, что для животного мира непорочное зачатие не редкость. Таким путем размножаются многие беспозвоночные животные, а в некоторых случаях — и некоторые виды птиц и ящериц. Это спасает вид от вымирания, если по каким-либо причинам поблизости нет ни одной особи мужского пола.

Но случается, что в некоторых экстремальных ситуациях (высокая температура и др.) и женская яйцеклетка может начать делиться, даже если не оплодотворена... Как же происходит непорочное зачатие?

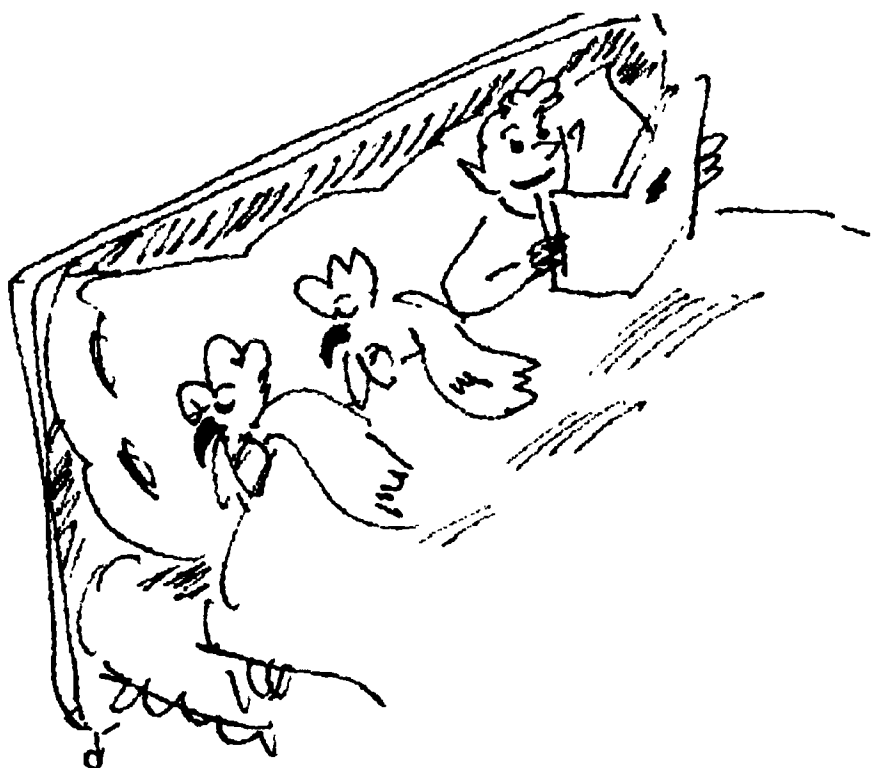
В яйцеклетке, готовой к оплодотворению, содержатся 23 хромосомы — носительницы наследственности. При непорочном зачатии эти 23 хромосомы, созревшие для оплодотворения, не соединяются с мужскими, а дублируются, и в яйцеклетке образуются 46 необходимых для новой жизни хромосом. После этого яйцеклетка может начать делиться и развивается эмбрион, притом исключительно женского пола. Врачи считают, что в этих «чудесах» повинна бактерия, которая обычно проживает в организмах насекомых, но может переселиться и в человека, стимулируя деление яйцеклетки и образование зародыша.

Бактерия также истребляет зародыши мужского пола или же превращает их в женские. Непорочное зачатие — явление настолько неизученное, что порой его путают с самым что ни на есть «порочным». Но нет-нет, да и встречаются истории, которым сложно найти объяснение. Например, история с монашкой, которая забеременела через 20 лет после того, как дала обет целомудрия. Кто знает, может, в недалеком будущем продлевать свой род можно будет без участия мужчин?

Говорите при ребенке тише

Американские исследователи провели эксперимент, в котором приняли участие 100 малышей в возрасте от 6 до 13 месяцев. Оказалось, что младенцы, которые хорошо различают свое имя в тишине, полностью перестают реагировать на обращение к ним, когда уровень окружающего шума повышается. Но самое главное — детям, подрастающим в среде, где не смолкают радио, телевизор и прочие источники постоянного гула, требуется значительно больше времени, чтобы научиться говорить. Вывод напрашивается сам собой: оберегайте детей от излишних звуков.





А спать-то не хочется...

Нежелание многих подростков рано ложиться спать — не просто протест против родительских правил, оно имеет под собой научное обоснование. Ученые из медицинской школы Брауна (Brown Medical School) в Провиденсе (штат Род-Айленд) считают, что так перестраиваются «биологические часы» подростка.

Было проведено исследование, в котором приняли участие маленькие дети и подростки. Оказалось, что по мере взросления ребенка действие биологического механизма, вызывающего сонливость, замедляется, что дает возможность подросткам не спать до поздней ночи. Исследователи считают, что перестройка внутренних часов мозга, приводящая к смене циклов сна, готовит организм детей к полному взрослению.

Предыдущие исследования профессора психиатрии Мэри Каскэдон из Браунской школы тоже подтвердили, что подростки изначально запрограммированы природой на позднее засыпание. Дело в том, что мелатонин (гормон, который оповещает организм о наступлении ночи) в подростковом возрасте начинает вырабатываться на два часа позже.

Грозит ли вам перелом?

Английские ученые разработали новый метод, позволяющий более точно оценить прочность костной ткани и вероятность перелома. С помощью лазерной техники оказалось возможным обследовать молодых девушек (известно, что остеопорозу больше подвержены женщины) и определять, у кого с возрастом риск перелома будет высок. Это даст им возможность заранее принимать меры по профилактике остеопороза, например больше двигаться, чтобы увеличить костную массу.

«Обычно прочность кости оценивают с помощью рентгенографии, но этот метод неточен, поскольку на рентгенограмме видна минеральная плотность костной ткани, а это лишь один из факторов, влияющих на ее прочность, — рассказывает Эдвард Драпер из Лондонского медицинского колледжа. — Новая технология позволяет оценить состояние коллагена и точнее предсказать вероятность перелома».

Ученые надеются, что созданный ими метод диагностики скоро будет широко применяться.



ПОШЛИ НА ЛЫЖАХ!

«Не понимаю людей, которые добровольно надевают лыжи просто из-за того, что им нечего делать».
Это откровение одного из известных рок-музыкантов делит людей на лыжников и не лыжников.

Но если, например, жителей Эквадора и Индонезии в этом вопросе понять можно, то в России подобное отношение к лыжам вызывает даже не удивление, а сочувствие.

Фото Сергея Ярае

Да, «Лыжня России» собирает десятки тысяч энтузиастов. Люксембург и Андорра могли бы гордиться такой массовостью, но для нас это капля в море. Все прекрасно знают о пользе физических упражнений вообще и лыжных прогулок в частности, однако даже зимой предпочитают прогулки пешие. Попробуем разобраться в причинах этого явления.

Если упомянутый рок-музыкант приобрел стойкую аллергию к лыжам во время службы в войсках спецназа, совершая изнурительные многодневные зимние марш-броски, то у многих это чувство вырабатывается с детства и сохраняется на всю оставшуюся жизнь. Что же мешает приобщиться к прекрасному занятию — прогулкам на лыжах?

Чаще всего люди не любят кататься на лыжах из-за неудачно подобранного инвентаря. Вспомните, как отравляли вам жизнь постоянно соскакивающие лыжи, подлипающий на них снег, проваливающиеся в сугробы палки, мокрые ноги — всего и не перечислишь.

Конечно, кататься можно на тех лыжах, что имеются в наличии. Однако если вы хотите, помимо укрепления здоровья, получать еще и удовольствие от лыжных прогулок, их надо правильно подобрать.

КАКИЕ ЛЫЖИ ЛУЧШЕ?

Лучшие лыжи, конечно, пластиковые, или, по крайней мере, с пластиковым покрытием.

В магазинах, где продаются лыжи, часто висит табличка, призванная помочь покупателю выбрать себе подходящие лыжи и палки. Поднятая вверх рука определяет длину лыж, расстояние от пола до подмышки — длину палок. Эта картинка вводит вас в заблуждение — она ре-

комендует завышенную длину лыж и слишком короткие палки.

Лучше всего кататься на лыжах, длина которых превышает ваш рост не более чем на 15-20 сантиметров. Палки должны быть ниже вас на те же 15-20 сантиметров. В этом случае лыжи и палки не только не будут мешать вам передвигаться, но и позволят набрать скорость, соответствующую вашим возможностям.

О ЛЫЖАХ НАДО ЗАБОТИТЬСЯ

К лыжам, как деревянным, так и пластиковым, надо относиться бережно. Никогда не трогайте скользящую поверхность руками и не позволяйте этого делать другим. Ведь образующиеся на лыжах при большой относительной влажности льдинки, резко ухудшающие скольжение, появляются именно на царапинах и в самых загрязненных и покрытых жиром местах. Тем самым жиром, что ваши пальцы оставили на лыжах.

Очистить от грязи деревянные лыжи проще всего с помощью открытого огня. И для этого совсем не обязательно разжигать большой костер или включать газовую плиту. Вполне хватит таблетки сухого спирта или обыкновенной свечки. Подержите над язычком пламени участок лыжи, и скоро на нем выступит грязная пена. Соберите эту пену тряпочкой и приступайте к следующему участку. Не держите лыжу над огнем неподвижно, а слегка водите ее взад-вперед. Прodelайте с каждой лыжей эту процедуру и убедитесь, что лыжа чистая. Иногда простой очистки лыж достаточно, чтобы лыжная прогулка из мучения превратилась в удовольствие.

Для чистки пластиковых лыж (как и для нанесения на них парафина) спортсмены используют специаль-

но предназначенные для этих целей утюги. Любителям можно посоветовать чистить пластиковые лыжи обыкновенным скипидаром.

Чистить лыжи стоит два-три раза за зиму, желательно после резкой смены погоды.

Деревянные лыжи обязательно смолят. Для этого надо приобрести специальную смолу или жидкую мазь, рассчитанную на плюсовую температуру. Участок лыжи разогревается (так же, как и при очистке), на него наносится тонкий слой смолы. После этого участок с нанесенной смолой снова разогревается. Смола впитывается в дерево, а остатки смолы можно удалить тряпочкой.

Смолить лыжи достаточно один раз в год перед началом сезона.

Пластиковые лыжи смолить нет необходимости.

Многие пренебрегают смазкой лыж, считая, что и так сойдет. Напрасно!

Для смазки деревянных лыж можно использовать специальные мази. Такая мазь легкими движениями наносится на скользящую поверхность и растирается предназначенной для этого пробкой, при этом не нажимайте сильно. Не наносите мази много, лучше слегка коснитесь ею три-четыре раза в нескольких точках. Повторюсь — ни в коем случае не растирайте мазь рукой. Чем меньше вы касаетесь руками скользящей поверхности лыж, тем лучше они скользят. Под колодкой, то есть под тем местом, где на лыже располагается нога, поверх растертого слоя мази нанесите еще один ее слой и тщательно разотрите. Это уменьшит проскальзывание лыж назад.

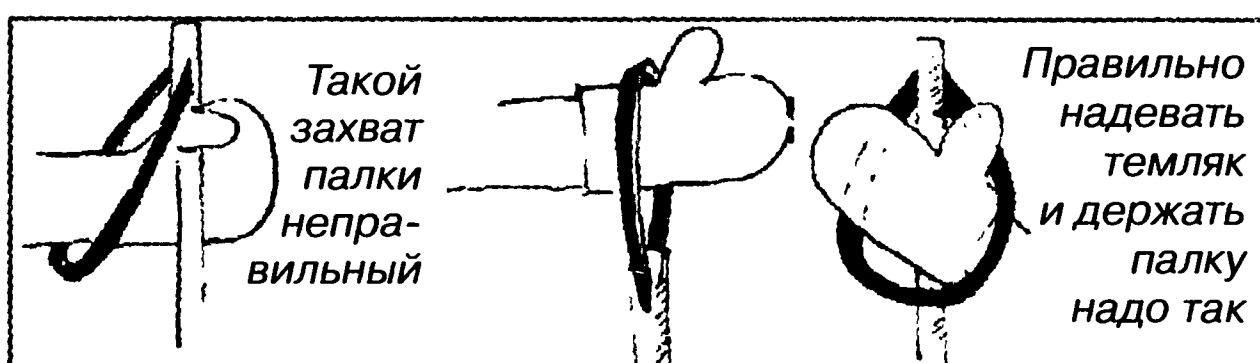
Для улучшения скольжения пласти-

ковых лыж применяются парафины. Любителям можно порекомендовать такой способ: парафин наносится на скользящую поверхность и растирается пробкой или детским пластмассовым кубиком, завернутым в старый капроновый чулок. Для уменьшения отдачи под колодку можно нанести слой мази, предназначенной для чуть более высокой температуры, и растереть ее.

Все это касается обычных лыж. Иногда в продаже встречаются лыжи с насечкой под колодкой. Эта насечка призвана если не полностью ликвидировать отдачу, то, во всяком случае, уменьшить ее. Но именно по этой насечке к лыжам интенсивно подлипает снег, и в результате образуются ледяные наросты. Так что покупать такие лыжи не стоит.

ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ — ЭТО ВАЖНО

Палки сейчас делают из углепластика и стекловолокна. Они легкие и удобные. Вместо колец используются опорные элементы в виде небольших чашечек. Большинство людей катается не по специально подготовленным спортивным трассам, а по лыжне в обыкновенном лесу, рядом с которой снег не утрамбован. Традиционные кольца тащат за собой много снега. Дополнительное усилие небольшое, но при продолжительной работе руки устают быстрее. Чашечки имеют площадь опоры такую же, как и кольца, но выскакивают из снега значительно легче.



Как уже говорилось, палки должны быть ниже вас на 15-20 сантиметров. Короткие палки годятся только для сохранения равновесия, однако отталкиваться так, чтобы ехать вперед, ими неудобно.

Палки надо уметь правильно держать. Если руку просто продеть в темляк (ремешок) и захватить рукоятку в кулак, то палки, особенно короткие, будут служить исключительно для поддержания равновесия.

Очень удобны темляки-«капканы». Затягивая или ослабляя застежку-липучку, их легко подогнать под размер руки.

КАКИЕ У ВАС КРЕПЛЕНИЯ?

Очень важно иметь хорошие крепления. Ненадежные крепления превращают лыжную прогулку в изнуряющую пытку. Большинство российских любителей до сих пор пользуются жесткими креплениями. Основной их элемент — дужка, прижимающая ботинок к лыже. Эта дужка имеет привычку теряться, иногда ее трудно застегнуть, а иногда — расстегнуть.

Настоящие любители лыжных прогулок во всем мире используют фирменные крепления и соответствующие им ботинки. Такие крепления легко застегиваются и расстегиваются, ботинки в них никогда не болтаются, так как сделаны специально для этого крепления.

Существуют автоматические модели таких креплений, предназначенные специально для любителей. Но лучше пользоваться не автоматами, обычные крепления гораздо надежнее.

К сожалению, в большинстве пунктов «Металлоремонт» грамотно ставить современные крепления пока еще не научились. Так что по-

советуйтесь в магазине, где будете приобретать крепления. Там вам всегда помогут делом или советом. Можно зайти за советом и в детскую спортивную школу.

ЛЫЖНАЯ ОБУВЬ

К сожалению, ботинки со временем начинают пропускать влагу. Многие лыжники после прогулок возвращаются с мокрыми ногами и в результате часто болевают. А между тем защитить свои ноги не так уж и сложно. Например, поверх носков можно надеть на ноги полиэтиленовые пакеты. Ноги будут защищены от внешней влаги. Можно и поверх ботинок надеть старые носки, тогда снег не будет попадать внутрь. Правда, внешний вид несколько потеряет свою привлекательность. На современные ботинки продаются специальные чехлы.

Многие, приобретая ботинки под жесткие крепления, сразу ставят на подошву металлические пластинки — «чтобы дырочки не изнашивались». Это неграмотно. Снег, попавший под такие пластинки, превратившись в воду, будет оказывать вредное действие на ботинки.

Еще одно замечание. При традиционных жестких креплениях подметка ботинка сгибается. На одном шаге это усилие практически незаметно, но за двухчасовую прогулку усталость накапливается. В современных лыжных ботинках этот недостаток устранен.

Сушить ботинки на батарее не стоит. Лучше набейте мокрые ботинки старыми газетами, бумага прекрасно впитывает влагу.

ЧТО НАДЕТЬ НА ЛЫЖНУЮ ПРОГУЛКУ

Пока человек двигается, мороз ему не страшен, поэтому не стоит слишком тепло и плотно одеваться.

Вспотевший человек может простудиться гораздо быстрее. Главное правило — на теле не должно быть никакой синтетики. Одежда должна иметь минимум различных застежек. Возиться с ними на морозе в случае необходимости — занятие малоприятное.

ЛЫЖНАЯ ПРОГУЛКА

Прежде чем выйти на лыжную прогулку, проверьте, хорошо ли держатся крепления, не собираются ли порваться темляки на палках, нет ли дырки в кармане куртки. Особое внимание обратите на то, хорошо ли надета обувь. Если уже на прогулке вы заметите, что натираете ногу — немедленно остановитесь, даже если вы задерживаете остальных. Это тот самый случай, когда семеро ждут одного. Надо разуться, ликвидировать причины неприятности и заклеить натертое место обычным пластырем. Бактерицидный пластырь для этих целей не подходит. Естественно, пластырь должен быть всегда с собой.

Снег при входе в лес или парк обычно раскатан до льда и очень грязный, поэтому лучше пройти пешком 200-300 м и вставать на лыжи уже на хорошей, чистой лыжне или дорожке. Начинайте прогулку с ровного места, там, где нет подъемов и спусков. Долгий спуск, позволяющий развить большую скорость, отнимает сил не меньше, чем подъем.

Первые 10-15 минут катайтесь спокойно, без ускорений. Это позволит войти в рабочий ритм и заодно понять, все ли нормально с обувью и одеждой. Не случайно спортсмены сначала разминаются, готовя сердце к интенсивной работе. Сердце лыжника-любителя тем более надо готовить к нагрузкам постепенно.

Каждый выбирает место прогулки по своему вкусу. Кому-то нравится уединение в глухом лесу. Другой предпочитает демонстрировать свои скоростные качества в присутствии зрителей. Следует помнить, что при движении по большому ровному заснеженному полю из-за отсутствия близких ориентиров теряется ощущение собственной скорости. Зато в лесу, ближе к весне, когда снег начинает чуть-чуть проседать, на лыжне в изобилии появляются опавшие ветки, листья, хвоя, замедляющие движение. Лучшим местом для лыжных прогулок в это время становятся широкие лесные просеки или опушка леса.

Случается, что лыжи не хотят скользить, к ним подлипает снег. Чаще всего это следствие того, что вы где-то прошли по воде или грязи. Остановитесь, очистите скользящую поверхность лыж от снега или ото льда. После этого лыжи на снег сразу не ставьте, пусть они немного подмерзнут. Если на пути встретились асфальт или лужа, снимите лыжи и пройдите это место пешком.

Если же, увы, лыжи треснули, не пытайтесь продолжать на них прогулку, лыжи окончательно сломаются. А ведь вполне вероятно, что их еще можно починить.

ВОЗВРАЩЕНИЕ

Все очарование лыжной прогулки можно легко омрачить ее окончанием. Не у всех есть возможность покататься на лыжах недалеко от дома, приходится пользоваться общественным транспортом. И если дорога туда пролетает незаметно, то возвращение не всегда проходит так, как хотелось бы. Представьте себе картину: уставший человек с потной спиной и мокрыми ногами на морозе долго ждет автобуса. Со-

Татьяна Шишова,

кандидат педагогических наук, психолог

Я лежу болею, сам себя жалею

**Как бы мы ни берегли наших
детей, от попадания в больницу
не застрахован никто.**

**И заботливым родителям
стоит заранее знать
о последствиях так
называемой
«больничной
психотравмы»**



Галерея Инютина

Для меня долгие годы оставалось загадкой, почему моя дочь Кристина в раннем детстве боялась людей. Она даже к близким родственникам не шла на руки, а если на нее слишком пристально, как ей казалось, смотрели посторонние, начинала судорожно рыдать. При одном виде белого врачебного халата с Кристиной случалась истерика. Да что там врачи! На новогоднем утреннике дочь испугалась Деда Мороза. Когда тот сделал всего лишь шаг по направлению к ней, она закричала так, что чуть не сорвала праздничное представление.

По ночам ей снились кошмары. Я это поняла позже, тогда дочка была совсем маленькой и не могла объяснить вразумительно, почему она вдруг закатывается плачем и кричит без остановки минут пять, не слыша обращенных к ней утешительных слов и никого вокруг не замечая.

Я уже всерьез задумывалась обратиться к психоневрологу, но до этого дело не дошло. Примерно к четырем годам характер Кристины резко переменился, и она превратилась в веселую общительную девочку. Странности исчезли, как и не бывало. Вспоминая о них, я только диву давалась: откуда что бралось... И только спустя несколько лет узнала о так называемом «детском госпитализме».

Оказывается, если ребенок в раннем возрасте проводит некоторое время в больнице без матери (а моя дочь несколько недель после рождения находилась в больнице), у него, как правило, возникают ночные кошмары, беспричинный страх, боязнь чужих людей, стремление к одиночеству.

Казалось бы, какая разница новорожденному младенцу, где и с кем быть в первые месяцы жизни? Ведь

он почти все время спит. Уход в больнице, где лежала дочь, был вполне приличный, детей вовремя кормили, пеленали, делали разнообразные процедуры. Но крохотному несмышленишу необходим контакт с близким человеком, та самая материнская любовь, которую даже самая добросердечная медсестра не сможет ему дать.

Нехватка положительных эмоциональных контактов сильно травмирует ребенка, и он пытается компенсировать их разными доступными ему средствами. Например, инстинктивно начинает повторять одни и те же действия, которые его успокаивают. Типичный пример таких стереотипных действий — длительное раскачивание. Кристина часами качалась на качелях. Конечно, качели любят все дети, но обычно они немного покачаются и слезут, дочка же раскачивалась по несколько часов подряд, и отвлечь ее было невозможно.

Рано или поздно такие симптомы «госпитализма» проходят, но иногда (пример — моя дочь) они могут проявляться в течение нескольких лет.

ЭТО НЕ КАПРИЗ

Странности в поведении ребенка, попавшего в раннем возрасте в больницу, не надо считать капризом. Когда он вернется, не спешите перевоспитывать его: отучать от рук или прятать соску-пустышку. Наоборот, таких детей нужно чаще брать на руки, прижимать к себе, покачивать, приговаривая тихие и ласковые слова. Им, как воздух, необходима тесная физическая близость с родителями, причем гораздо более продолжительная, чем другим детям.

Эмоциональные травмы первых месяцев жизни оставляют очень

глубокий след в душе ребенка. Впечатления эти неосознанные и потому особенно опасные. На сознательном уровне ребенок их не помнит, но, попав в сферу бессознательного, младенческие впечатления властвуют над ним, определяя его поведение.

И если мама по натуре — человек излишне рациональный, скупой, выражающий свои чувства, то болезненные симптомы у ребенка усугубятся. Годом к четырем у него могут появиться не только поведенческие отклонения, но и физические недомогания, заикание или энурез. Такой ребенок будет общаться лишь с близкими, а с чужими упорно молчать, производя впечатление немого, — это так называемый «избирательный мутизм». Самое главное лекарство в данном случае — родительская любовь и ласка.

ЧТОБЫ НЕ ИСПЫТЫВАТЬ ОБРЕЧЕННОСТИ

Для детей старшего возраста отрыв от матери менее болезненный, но все равно, если есть возможность полежать в больнице вместе с ребенком, не упускайте ее. Не тешьте себя мыслями, что ему достаточно ваших дневных посещений. В больнице тяжелее всего бывает по вечерам, когда стихает дневная суэта и ребенка начинают одолевать тревожные мысли.

Хорошо еще, если медсестра, услышав всхлипы, подойдет к ребенку и погладит по голове. Но скорее всего, набегавшись за день, она раздраженно прикрикнет: «Да перестань ты реветь, и так голова болит!»

Больной человек особенно уязвим, а тем более ребенок. Кроме того, в пять-шесть лет дети обычно начинают бояться смерти. У некоторых эти страхи становятся навязчи-

выми. Получается, что в критический момент, когда ребенку особенно нужна поддержка родных, их нет рядом. Он чувствует себя брошенным, преданным, томясь от мучительного страха.

Образ взрослого у ребенка претерпевает в больнице качественные изменения, ассоциируясь с разными неприятными и болезненными процедурами: уколами, промываниями ран, перевязками. Взрослые начинают восприниматься как потенциальные носители угрозы. И этот факт тоже должен учитываться родителями.

Сколько раз приходилось слышать: «Психотравма? Да что вы! Наш Саша ни разу не пожаловался, что ему в больнице плохо. И ни разу не попросил, чтобы его поскорее забрали».

А у ребенка — либо уже в больнице, либо в скором времени после выписки — расстраивался сон, появлялась раздражительность, плаксивость. Что же касается того, что он не просится домой...

Есть одно слово, точно отражающее душевное состояние многих детей, попавших в больницу. Это обреченность. Чувство, противоядие для оптимистичного детского возраста и потому очень опасное. Поселившись в душе ребенка, обреченность оставляет трудноизгладимый след, заставляет страдать от тоски, одиночества, страха, несмотря на то что из-за гордости ребята, особенно мальчики, далеко не всегда в этом признаются.

ОСТОРОЖНО: БАБА ЯГА!

Чтобы развлечь ребенка в больнице, родители часто читают ему сказки. Но к выбору книг необходимо относиться с повышенным вниманием. Например, в обычной жиз-

ни дети 5-7 лет уже не боятся Бабы Яги. Но в больнице этот образ может вызвать у них страх и ночные кошмары. В сказках, которые вы будете рассказывать или читать ребенку, не должно быть страшных персонажей, вроде Людоеда, Кощея Бессмертного, разных призраков или разбойников. Также лучше избегать и таких персонажей, как злая мачеха, и уж тем более не читать сказки братьев Гримм, в которых встречаются странные родители, которые оставляют своих детей в лесу на ночь одних. В больнице ребенок и так чувствует себя брошенным. Иногда ребята постарше запугивают малышей, что родители оставили их в больнице навсегда. Поэтому лишнее напоминание, даже в образе сказочных персонажей, может не на шутку взволновать и травмировать психику ребенка. Выбирайте только те сказки, где сюжеты веселые и забавные.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

Многие родители замечают, что их дети возвращаются из больницы какими-то «заторможенными». Такая заторможенность, безэмоциональность — верные признаки того, что ребенок пережил психическую травму. В этом случае нужно запастись терпением и не досадовать, если он не поддерживает вашей попытки вступить с ним в контакт. В теплой домашней обстановке он понемногу отойдет, его душевные силы начнут восстанавливаться.

Однако, настрадавшись, ребенок может и ожесточиться. Поэтому некоторые дети, вернувшись из больницы, начинают проявлять немотивированную агрессивность. Разумеется, не следует позволять ему дерзить или распускать руки, но на первых порах не надо заострять

внимание на его выходках. Важно создать в доме обстановку уюта и комфорта, радости и покоя, и агрессивность постепенно сойдет на нет.

Дети, побывавшие в больнице, нередко ведут себя, как маленькие. Шестилетний ребенок вдруг начинает проситься «на ручки», отказывается самостоятельно одеваться и т.д. Родители считают такое поведение капризом и начинают «воспитательную работу». В действительности подобные реакции типичны для детей, переживших психическую травму. В психологии это явление называется «психический регресс» — то есть возвращение назад. Поэтому претензии родителей, что «ты уже взрослый и води себя по-взрослому», только еще больше ранят и ожесточают ребенка. Лучше дайте ему эту возможность — побыть маленьким.

КУКОЛЬНЫЙ ДОКТОР

Мощное средство психологической разгрузки и психологической коррекции для детей — это игра. Прогрывая разные ситуации, ребенок «проживает» их и учится правильно реагировать, менять свое поведение. Даже в самой больнице можно затеять игру в «кукольного доктора», на роль которого сгодится любая симпатичная игрушка. Мой младший сын Феликс, например, очень любил Смешилку — забавного тролля, «утешавшего и ободрявшего» его перед операцией, «уговаривавшего» не бояться уколов, принимать невкусные таблетки.

Этого тролля я всегда приносила с собой. Он «беседовал» с сынишкой, «брал с него обещание» не скучать и не бояться, а затем отправлялся ко мне в сумку. А вот плюшевый мишка с солидным именем Ми-

хаил, которого трехлетний Феликс выиграл, участвуя в викторине, дневал и ночевал с ним в палате. И когда я навещала сына, мишка «рассказывал» нам с троллем обо всех переживаниях Феликса. Говоря от имени куклы, сынишка раскрывался и изливал душу. Таким образом я узнавала многое из того, что при простом общении ребенку рассказать было бы трудно.

Когда ребенок вернется домой из больницы, на какое-то время воздержитесь от обсуждения больничной темы, а затем воспроизведите травмирующую ситуацию в виде игры. Играть «в больницу» можно только тогда, когда ребенок не будет противиться игре. Для начала «назначьте» больным какого-нибудь зверька. Затем можно поиграть и «в людей», но, изменив ситуацию на противоположную: пусть «в больницу положат» кого-либо из взрослых, а ребенок будет «навещать его», приносить гостинцы, ухаживать, ободрять.

И только потом можно попробовать сделать главным героем игры не взрослого, а самого ребенка. Но при этом фиксироваться надо не столько на сострадании, сколько на положительных моментах пребывания в больнице.

— Да что ж там хорошего? — возмущится ребенок.

— Как что? — возразите вы. — Больному приносят всякие вкусности, дарят подарки, выполняют все желания. А главное, все считают его храбрым, смелым, завидуют его умению стойко выносить боль.

После таких игр ребенок совсем иначе будет относиться и к самой больнице, и к походу в поликлинику, и к необходимым прививкам, он даже будет гордиться, что прошел «испытание на взрослость». ■

— Скажите, если я буду идти прямо, там будет вокзал?
— Он там будет, даже если вы свернете.

- Кто повар?
- Я повар, товарищ полковник.
- Почему не кладете лавровый лист в суп?
- Так солдаты его не едят, товарищ полковник.

Лимонная косметика

**О пользе лимона
известно давно.**

**Биологически
активные вещества,
входящие в его
состав, укрепляют
иммунную систему,
предохраняют от
инфекционных
заболеваний,
активизируют обмен
веществ.**

**Сок лимона,
особенно богатый
витамином С, кроме
всех прочих
достоинств,
обладает противо-
воспалительными,
вяжущими,
отбеливающими,
омолаживающими
свойствами.**

**Поэтому он является
неотъемлемой
частью различных
косметических
средств.**



ЛЕЧЕБНЫЕ МАСКИ

Чтобы насытить кожу лица витаминами и минеральными веществами, сок лимона добавляют в различные маски. В результате кожа приобретает здоровый вид и нежный приятный цвет.

♦ 1 ст. ложку овсяной муки смешайте с 1 ч. ложкой молока, добавьте несколько капель лимонного сока. Нанесите смесь на лицо на 5-7 минут. Когда маска засохнет, ее можно просто стряхнуть кончиками пальцев и наложить любой увлажняющий крем.

♦ Смешайте 1 ст. ложку сухих пивных дрожжей, 1 ст. ложку кефира, по 1 ч. ложке лимонного, апельсинового, морковного соков и оливкового масла. Нанесите маску на лицо на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

Эта маска полезна для всех типов кожи. Если кожа сухая, то масла можно добавить немного больше, а если жирная, то можно вообще обойтись без него. Дрожжи стимулируют кровообращение кожных покровов, кефир обладает очищающим и увлажняющим свойствами, соки снабжают кожу витаминами и минеральными солями.

ТОНИКИ

Сок лимона благотворно действует на увядающие ткани организма, поэтому он особенно полезен для кожи, на которой стали появляться морщинки.

Лимонная кулинария

Чтобы лимонная косметика действовала максимально эффективно, лимоны нужно употреблять внутрь. Кому-то не очень нравится специфически кислый вкус лимона. Однако от освежающих и полезных напитков, в состав которых входит лимонный сок, не откажется никто.

Эти напитки питательны, улучшают аппетит, снимают усталость, прекрасно тонизируют, являются лечебными при весеннем гиповитаминозе. Да и в домашней выпечке хорошая хозяйка без лимонов не обходится. Предлагаем несколько рецептов.

Квас с лимоном

Квас — превосходное средство для улучшения обмена веществ. Рецепт весьма прост: *150 г сухого черного хлеба залить 4 л кипятка и оставить на несколько часов. Затем процедить, добавить 200-250 г сахара, 5 г растворенных дрожжей и сок 1 лимона.* Эту смесь оставить на сутки, затем перелить в бутылки и на 3 дня поместить в темное прохладное место. Можно добавить немного изюма или размолотых лесных орехов. Такой напиток содержит минеральные вещества, такие как магний, медь, цинк, железо, а также витамины группы В и необходимые для здоровья бактерии молочной кислоты. Если пить его регулярно, улучшается обмен ве-

♦ 300 г свежих огурцов дважды пропустите через мясорубку, чтобы образовалась однородная кашица, добавьте 0,5 стакана холодной кипяченой воды. Смесь перемешайте, оставьте в холодильнике на сутки, затем процедите, отожмите через марлю, добавьте по 1 ст. ложке глицерина и лимонного сока. Ежедневно перед сном протирайте этим тоником лицо.

♦ В стакан молока положите дольку апельсина, половинку лимона (с цедрой), натертого на терке, и 2 ст. ложки сахарной пудры. Смесь доведите до кипения. Затем остудите и используйте для протирания кожи.

ЛЕЧЕНИЕ УГРЕВОЙ СЫПИ

Появление угрей доставляет страдания многим людям, особенно молодым. Но лимон и здесь приходит на помощь. Воспользуйтесь следующими рецептами.

♦ Взбейте яичный белок, затем соедините его с чайной ложкой лимонного сока и столовой ложкой молотого геркулеса. На чистую кожу лица наложите на 2-3 минуты горячую салфетку и нанесите приготовленную смесь. Смойте маску через 15 минут кипяченой водой, в которую добавлена чайная заварка.

♦ Отожмите сок одного лимона. В эмалированную посуду положите мелко нарезанную цедру от лимона, 2 ст. ложки цветков ромашки или шалфея, залейте стаканом крутого кипятка и оставьте настаиваться под закрытой крышкой. Процедите жидкость, остаток также отожмите и добавьте в смесь сок лимона. Полученный настой слейте в бутылку, добавьте 30 г уксуса, 30 г камфарного спирта и протирайте кожу — дважды в день, утром и вечером.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Сок лимона — отличное средство для ухода за волосами. Особенное оздоравливающее действие он оказывает на жирную кожу головы. Поможет лимонный сок справиться и с перхотью.

Маска против перхоти. Сначала вотрите в кожу головы подогретое растительное масло, лучше оливковое. Через час повторите процедуру, но теперь используя сок одного лимона и яблочный уксус в соотношении 1:2. Через 2 минуты

вымойте голову яичным желтком. Проводите процедуру один раз в неделю.

Ополаскивания. После мытья жирных волос обязательно ополаскивайте их водой с добавлением лимонного сока (на 1 л воды — 1 ст. ложка сока). Помимо лечебного действия вы заметите, что светлые волосы становятся ярче, а темные приобретут здоровый блеск.

Лак для волос. Лимонный сок — замечательное средство для укладки волос. Он быстро испаряется, легко высыхает, а прическа и без применения портящих волосы химических лаков получается очень устойчивой. Для приготовления лака порежьте лимон ломтиками и кипятите в стакане воды на медленном огне, пока объем жидкости не уменьшится вполовину. Отвар процедите, в качестве консерванта добавьте несколько капель спирта или водки.

ОТБЕЛИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

С наступлением весны многие девушки и женщины обнаруживают появление на лице веснушек. Некоторым веснушки доставляют немало огорчений. Из лимона можно приготовить натуральные отбеливающие средства.

Медово-лимонная маска. Сок одного лимона смешайте с двумя чайными ложками жидкого меда. Смочите полученной смесью марлевые салфетки и положите их на лицо, не затрагивая кожу вокруг глаз. Для большего эффекта салфетки каждые пять минут можно менять на новые. Вся процедура должна занять не менее 15-20 минут. Затем вымойте лицо теплой водой. Маску нужно делать один раз в неделю, а курс лечения от веснушек — 15 процедур. Если кожа лица очень сухая, то перед накладыванием медово-лимонных салфеток смажьте ее жирным питательным кремом.

Творожно-лимонная маска. Столовую ложку творога смешайте с чайной ложкой сока лимона. Нанесите смесь на лицо на 20 минут, смойте теплой водой. На курс лечения — 15 процедур один раз в неделю.

Белково-лимонная маска. Один яичный белок взбейте и смешайте с соком одного лимона. Добавьте 5 г глицерина и 50 г водки. Нанесите на кожу лица на 20 минут.

ществ и из организма выводятся ядовитые вещества. Такой квас хорошо помогает при ревматизме, угревой сыпи в подростковом возрасте, ожирении, а также понижает уровень холестерина в крови.

Лимонный морс

Лимоны — 250 г, сахар-песок — 0,5 кг, вода — 1 литр. Из лимонов выжмите сок. Оставшуюся цедру мелко нарежьте и обдайте кипятком для удаления горечи. Затем цедру залейте горячей водой, проварите 10 минут, процедите. В отваре растворите сахар, добавьте лимонный сок, охладите. Приготовленный морс перелейте в кувшин, наполненный льдом.

Витаминный напиток

Морковный сок — 1 стакан, лимонный сок — 50 г, белок одного яйца, минеральная вода — 0,5 стакана. Все ингредиенты перемешайте и взбейте миксером.

Творожный напиток с мятой и лимоном

Молоко — 100 г, желток одного яйца, творог — 50 г, сахарный песок — 2 ч. ложки, лимонный сок — 1 ч. ложка, свежая мята — 3 побега. Мятую и сахарный песок тщательно разотрите ложкой. Молоко, творог, желток и лимонный сок взбейте в миксере, перелейте в стакан с подготовленной мятой, украсьте веточкой мяты.

Пряники лимонные

1 кг меда, 200 г сахарного песка или пудры, 250 г сливочного масла, сок двух лимонов, мука.

Смешать мед, сахарный песок, подогретое сливочное масло и лимонный сок. Смесь сильно взбить и добавлять к ней пшеничную муку до тех пор, пока тесто не станет крутым. Готовое тесто разрезать на куски произвольной формы и выпекать.

Варенье из лимона

На 1 кг лимонов — 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Срезав с лимонов цедру, опустить их на 20 минут в кипяток, затем промыть холодной водой и нарезать дольками, тщательно удалив зерна. В тазу для варенья приготовить густой сироп, положить в него лимоны, довести до кипения и снять с огня. Через 1 час остывший сироп слить, проварить до готовности, залить им лимоны.

*Подготовила
Татьяна Яковлева*

УХОД ЗА РУКАМИ

Руки требуют постоянной заботы, особенно если это руки женщины, занятой домашним хозяйством. Лимонная косметика поможет мягкому комфортному лечению и уходу за кожей рук и ногтями.

Защитный лосьон. Смешайте стакан розовой воды, 0,5 стакана глицерина и 2 ст. ложки лимонного сока. Утром после умывания и вечером перед сном протрите руки этим составом, а затем сделайте массаж кистей и пальцев. Не выбрасывайте лимонную кожуру. Ею можно натирать загрубевшие места на локтях или на стопах. Это прекрасно смягчит кожу.

Смягчающая маска. Она будет кстати, если кожа на руках стала грубой, начала шелушиться. Смешайте 0,5 ст. ложки овсяной муки, столовую ложку горячей воды, оливкового масла, чайную ложку глицерина и лимонного сока. Наносите маску ежедневно на 15-20 минут. Кожа рук станет мягкой, словно бархат.

Средство для укрепления ногтей. Если ногти крошатся или расслаиваются, приготовьте для них масляную баню. Подогрейте подсолнечное масло, добавьте немного лимонного сока и несколько капель йодной настойки. В приготовленную смесь опустите кончики пальцев на 15-20 минут. После процедуры проведите массаж пальцев в направлении от кончиков пальцев к кистям. Руки после такой «бани» не мойте. Лишний жир удалите салфеткой. Сделайте столько процедур, сколько необходимо, чтобы ногти стали гладкими и здоровыми. ■

КАК СОХРАНИТЬ ЛИМОНЫ

На 1 кг лимонов — 1 кг сахарного песка.

Для длительного хранения используются лишь доброкачественные, вполне зрелые лимоны, не зараженные плесенью.

Лимоны хорошо промыть в холодной проточной воде, просушить в теплом помещении и разрезать на кружочки толщиной 4-7 мм. У крупноплодных лимонов кружочки разрезать на половинки. Из плодов удалить косточки.

Хорошо промыть стеклянные банки горячей водой и высушить. На дно банки насыпать сахарный песок, уложить 3-4 слоя лимонов и снова засыпать сахаром. Таким образом наполнить всю банку доверху. Верхний слой лимонов засыпать большим слоем сахара. Накрыть банку кружочком картона и пергаментной бумагой, завязать и оставить выстаиваться на 7 дней при комнатной температуре. Время от времени банку встряхивать, чтобы ускорить растворение сахара. После этого объем содержимого банки уменьшится, поэтому можно добавить еще нарезанных ломтиков лимона с сахаром. Банки надо хранить в холодильнике.

Коэффициент эрудиции

1. «И дым отечества нам сладок и приятен». Кому принадлежат эти строки?
A. Пушкину. **B.** Вяземскому. **C.** Лермонтову. **D.** Грибоедову.
2. Назовите музу — покровительницу лирической поэзии?
A. Эрато. **B.** Евтерпа. **C.** Каллиопа. **D.** Талия.
3. Кто был основоположником учения о наследственности?
A. Грегор Мендель. **B.** Леопольдо Мендес. **C.** Томас Морган. **D.** Август Вейсман.
4. За какую картину Василий Перов получил звание академика живописи?
A. «Тройка». **B.** «Чаепитие в Мытищах». **C.** «Сельский крестный ход на Пасхе». **D.** «Проводы покойника».



5. Чем в XIX веке занимался *стряпчий*?
A. Приготовлением пищи. **B.** Проверкой качества еды. **C.** Судебным надзором. **D.** Полицейским сыском.
6. Как в кириллице называлась буква «Р»?
A. Рек. **B.** Рцы. **C.** Ровно. **D.** Руце.
7. Что такое *нонпарель*?
A. Цветок. **B.** Типографский шрифт. **C.** Рыба. **D.** Легкая ткань.
8. В каком фильме состоялся дебют Исаака Дунаевского как композитора?
A. «Веселые ребята». **B.** «Волга-Волга». **C.** «Цирк». **D.** «Весна».
9. Назовите настоящую фамилию режиссера этих фильмов Григория Александрова.
A. Мотвиенко. **B.** Мотренко. **C.** Мормоненко. **D.** Мордовенко.

Что такое

судоку?

**Эту умную игру
придумал молодой
японский
журналист.
В переводе
с японского «су»
означает «цифра»,
а «доку» — «стоящая
отдельно».
Она и проста,
и изобретательна.
Требует умения
мыслить логически
и одновременно
учит этому.
Ее поклонниками
становятся все,
кому нравится
тренировать свой
мозг и наращивать
интеллект.
Доступна
и молодым,
и пожилым.**



Уверена: многие наши читатели любят решать кроссворды. Это и занятно, и полезно для тренировки умственных способностей. Но вот беда: вопросы зачастую кочуют из одного кроссворда в другой и не требуют интеллектуального напряжения. А без усилий тренировка обесценивается. Хочу обрадовать любителей интеллектуальных развлечений: появилась новая, очень увлекательная игра, напоминающая кроссворд, но не буквенный, а цифровой. Называется она необычно — «судоку», а распространяется по всему свету со скоростью эпидемии.

На самом деле цифровой кроссворд не так уж нов. Еще в XVIII веке шведский математик из Базеля Леонард Эйлер (который, кстати, некоторое время жил в Санкт-Петербурге) придумал игру под названием «*carre latin*» («латинский квадрат»). Смысл ее заключался в том, чтобы заполнить квадрат цифрами в определенном порядке. Но «латинский квадрат» тогда большого распространения не получил и был забыт на целых двести лет.

Один американский журнал раскопал старую игру и опубликовал ее под названием «место цифры». В редакции этого журнала работал молодой американец японского происхождения (его имя мне, к сожалению, не удалось разыскать), в обязанности которого входило придумывать кроссворды на японском языке. Но японский язык плохо подходит для кроссвордов. К тому же молодому журналисту хотелось создать что-то интернациональное, доступное человеку, говорящему на любом языке. Он взял принцип «латинского квадрата», усложнил игру, модифицировал и дал ей другое название. Задачи, разработанные им, стали печататься во многих американских журналах. Позже японское название, слишком сложное для американского уха, упростилось до короткого слова «судoku». Непонятно, но запоминается.

Всемирная эпидемия судoku началась с 2005 года, когда британская газета «Таймс» стала регулярно печатать цифровые задачи и прославила эту игру во всей Европе. Сегодня судoku — неременный атрибут многих изданий с миллионными тиражами, выходящих в Америке, Европе, Японии и других странах Азии. В судoku играют в телевизионных шоу, устраивают турниры любителей этой

игры. Существуют интернет-клубы судoku, в которых молодежь разных стран проводит турниры через интернет с помощью компьютеров. Игра увлекла многих. В Японии супруги излишне фанатичных любителей этой игры даже называют себя в шутку вдовцами или вдовами судoku.

У нас в стране судoku почти не известна. А жаль. Эта игра очень увлекательна и полезна. Для нее не требуются ни партнер, ни специальное оборудование. Это отличный комплекс упражнений для мозга. Судoku тренирует логику, сообразительность, внимательность, память. Есть в ней задачи и попроще, и посложнее. Начинать надо, конечно, с наиболее простых.

В чем же суть игры? Посмотрите на *рисунок 1*. Перед вами большой квадрат, поделенный на девять маленьких, каждый из которых состоит из девяти клеток с цифрами. Часть этих клеток уже заполнены. Остается вписать в пустые клетки недостающие цифры.

По условиям игры, пустые клетки заполняются цифрами так, чтобы в каждом из девяти горизонтальных рядов, в каждом из девяти вертикальных столбцов и в каждом из девяти маленьких квадратов присутствовали все цифры от единицы до девяти, но только по одному разу. Для каждой задачи судoku существует только один вариант решения.

В первый раз решать такую задачу непросто. Поэтому вооружитесь не ручкой, а карандашом и ластиком. Сначала возможны ошибки, когда в одном из рядов, столбцов или маленьких квадратов оказываются две одинаковые цифры. Приходится все стирать и начинать с самого начала.

Итак, приступим к решению.

Шаг 1

Найдите в маленьких квадратах такие клетки, в которые можно без всяких сомнений вписать одну и только одну цифру. Назовем такие клетки «однозначным местом данной цифры». Как такую клетку найти? Мы знаем, что каждая цифра от единицы до девяти в маленьком квадрате один раз где-то будет. Чтобы узнать, где она может стоять, надо сначала исключить те клетки, где она стоять не может. Почему не может? Во-первых, часть клеток уже изначально занята другими цифрами. Во-вторых, все клетки маленького квадрата входят еще и в горизонтальные ряды и в вертикальные столбцы. Если в них эта цифра в каком-то месте уже стоит, то второй раз ее быть не должно. Значит «абсолютное место» лучше искать в маленьком квадрате, где много цифр стоит изна-

чально. И при этом найти какую-нибудь часто попадающуюся цифру в проходящих через этот квадрат столбиках и рядах, но чтобы в самом рассматриваемом квадрате ее еще не было.

На рисунке 2 показано, как таким способом в квадрате С1 найдено «однозначное место» цифры 7 (в кружочке).

На рисунке 3 кружочками обозначены «однозначные места» для различных цифр, найденные этим же способом.

Шаг 2

Если какой-нибудь вертикальный столбик или горизонтальный ряд почти заполнены, постарайтесь их дополнить. Как это сделать? Посмотрите на рисунок 4. В трех вертикальных столбиках на местах недостающих цифр стоят знаки вопроса.

Рис. 1

	А			В			С		
I	9	5	7	8			4		
		4			2	7			
			2				9		6
II	7		9	6				4	3
						3		5	1
		1		4		2	7		
III	4			3				2	8
						8			4
	2	6		1		9	5		7

С правым вертикальным столбиком в квадратах С I, II, III все просто. Там не хватает только одной цифры — 9. А в нижнем горизонтальном ряду не хватает цифры 3.

В левом вертикальном столбике квадратов В I, II, III есть все цифры, кроме 5 и 7. Но 7 не может стоять в квадрате В I по двум причинам: во-первых, в этом квадрате уже есть 7, а во-вторых, клеточка в квадрате В I входит в горизонтальный ряд, где уже есть 7. Значит, здесь надо написать 5. А в оставшуюся клеточку впишем 7. Кстати, 5 стоять там не могло и из-за горизонтального ряда.

Теперь возьмем правый столбик в квадратах В I, II, III. Там нет цифр 1, 4, 5, 6. Точно указать положение всех этих цифр пока нельзя. Мы можем определить только положение 4, потому что все пустые клеточки этого столбца, кроме одной, «перекрыты» четверками горизонтальных рядов.

Шаг 3

На *рисунке 5* уже внесены результаты наших рассуждений и стоят новые вопросительные знаки. Теперь попытаемся определить недостающие цифры в квадрате С I. Там не хватает цифр 1, 3, 8. Цифра 3 не может стоять в среднем столбце — ниже она уже есть. Значит, поставим 3 в левый столбец. А 8 не может стоять в верхней клетке, так как она есть в верхнем горизонтальном ряду. Значит, ставим 8 в срединную клетку квадрата, а на свободную пойдет 1. На *рисунке 6* вы видите результаты этих действий. В среднем ряду С I, II, III пустой осталась теперь только одна клетка. Это, конечно, 6. Поставим ее вместо знака вопроса.

Теперь в нашей таблице из возможных 81 стоят 53 цифры. Найти остальные уже проще. Попробуйте решить задачу до конца. Ответ будет опубликован в следующем номере.

Рис.2

	А			В			С		
I	9	5	7 ✓	8			4		
		4			2	7 ✓			
			2				9	7	6
II	7		9	6				4	3
						3		5	1
		1		4		2	7 ✓		
III	4			3				2	8
						8			4
	2	6		1		9	5		7 ✓

Рис.3

	A			B			C		
I	9	5	7	8			4		2
		4		9	2	7			5
			2				9	7	6
II	7		9	6				4	3
			4			3		5	1
		1		4		2	7		
III	4			3				2	8
				2		8		9	4
	2	6	8	1	4	9	5		7

Рис.4

	A			B			C		
I	9	5	7	8			4		2
		4		9	2	7			5
			2	?		?	9	7	6
II	7		9	6				4	3
			4	?		3		5	1
		1		4		2	7		?
III	4			3				2	8
				2		8		9	4
	2	6	8	1	4	9	5	?	7

Рис.5

	A			B			C		
I	9	5	7	8			4	?	2
		4		9	2	7	?	?	5
			2	5		4	9	7	6
II	7		9	6				4	3
			4	7		3		5	1
		1		4		2	7		9
III	4			3				2	8
				2		8		9	4
	2	6	8	1	4	9	5	3	7

Рис.6

	A			B			C		
I	9	5	7	8			4	1	2
		4		9	2	7	3	8	5
			2	5		4	9	7	6
II	7		9	6				4	3
			4	7		3		5	1
		1		4		2	7	?	9
III	4			3				2	8
				2		8		9	4
	2	6	8	1	4	9	5	3	7

Загадка Никколо Паганини



Поздним осенним вечером 1840 года рыбаки с мыса Виллафранка, что близ Ниццы, возвращались домой и вдруг явственно различили в вое ветра рыдание скрипки, горестные человеческие вздохи.

Это продолжалось и на другой день, и на третий... Казалось, они несутся из стоявшего поодаль ветхого здания лепрозория. О том же в страхе шептались и его служащие.

Они-то знали: леденящие душу звуки исходят из мрачной, сырой кельи. Туда несколько дней назад тайно привезли и поставили в угол гроб с покойником. Эти слухи дошли до городских властей. Последовал приказ: немедленно убрать гроб из лазарета. Кто же был тот несчастный, чей горемычный прах, вопреки обычаям, остался непогребенным? Имя этого человека знали многие — Никколо Паганини, гениальный скрипач и композитор.

Никколо Паганини скончался в Ницце 27 мая 1840 года, и тут же епископ города во всеуслышание обвинил его в страшном грехе — ереси: «Он нечестивец, перед смертью отказался принять святое причастие».

Теперь о погребении тела Паганини нельзя было и думать. Два месяца его набальзамированный прах оставался лежать на вилле графа Чессоле, у которого гостил великий скрипач. Граф, взявший опеку над малолетним сыном друга, Акилле, перенес гроб в подвал

своего дома. Но вскоре стали роптать слуги: им чудилось, что останки излучают зыбкий свет, слышатся стоны призрака... Тогда и перевезли прах в лепрозорий, а оттуда, снова тайком, ночью — к стенам фабрики по производству оливкового масла. Здесь Чессоле и закопал гроб. Но вскоре выяснилось: земля там настолько ядовита, что в момент разъест не только дерево, но и железо...

Жуткая одиссея праха великого Паганини только начиналась. Пятьдесят

семь лет прожил он на свете, а следующие тридцать шесть его останки кочевали по Италии, бороздили на кораблях море, но не находили постоянного пристанища в земле. Всякий раз словно неприступная стена преграждала путь к кладбищу...

Наконец Акилле, которому исполнилось уже шестнадцать лет, в сопровождении ближайшего друга отца, адвоката Джерми, отправился в Рим — искать справедливости у папы Григория XVI. Ватикан не спешил с ответом. Друзья Никколо дошли до самого короля. Карл Альберт был изумлен. Архиепископу родного города музыканта — Генуи — было передано «высочайшее желание»: захоронить прах Паганини «в святом месте, с подобающей пышностью».

Но кардинал Тадини оставил просьбу короля без внимания. Еще бы! За его спиной стоял могущественнейший министр Соларо, который даже запретил публиковать в газетах сообщение о смерти Паганини. Редакции изданий тогда получили строжайшее предписание: «Если можно прославлять Паганини как замечательного музыканта, то было бы скандально осыпать его похвалами, которых он ни в коей мере не заслуживает, поскольку забыл в час смерти, что он христианин».

И Тадини, и Соларо были тайно связаны с иезуитами. Этот орден, созданный для борьбы с ересью в начале XVI века и распущенный за девять лет до рождения Паганини, в 1814 году был вновь восстановлен. Еще при жизни музыканта, после исполнения им «Дьявольских вариаций», иезуиты вынесли приговор Паганини: «Подражание животным и птицам на скрипке недопустимо. Дьявол ревет их голосами».

Но действительно ли Паганини отверг в час смерти святое причастие?

Крещенный в малолетстве, он никогда не был атеистом. И сына своего приучал неукоснительно исполнять католические обряды. Более того, когда уже в зрелом возрасте Никколо собрался жениться на англичанке Шарлотте Уотсон, он поставил ей условием перейти в католическую веру.

Позднее выяснились и другие веские доказательства веры Паганини в Бога. В завещании, вскрытом после смерти музыканта, он просил отслужить по нему сто месс, а закончил его так: «Отдаю мою душу великой милости моего Творца». Другой факт: душеприказчики, сняв печать с комнаты покойного, обнаружили в ней два распятия и трех мадонн. Какое же это безбожие? Но необходимо было отыскать повод для обвинения Паганини в ереси, наконец выдумать его...

Гениальность всегда пугает людей. Еще при жизни Паганини окружало множество легенд и слухов. Его фантастическая игра выходила за пределы человеческого понимания. Она вызывала не только бурю восторгов, она гипнотизировала, доводила людей до истерии.

«Адски-божественным скрипачом» назвал его Шуберт. Гёте, слушая Паганини, видел перед собой «столб пламени» и признавался, что не находит слов выразить свои впечатления. Потрясенный игрой музыканта, он писал: «Темная его фигура, казалось, только что вышла из преисподней. На мертвом, бледном лице гений и сострадание оставили свой след... Кто он?.. Порой в глазах страшного артиста пылала жажда разрушения, его тонкие губы шевелились... Я, в страхе потерять рассудок, закрыл глаза и заткнул уши».

Чудеса, творимые игрой Паганини, порождали нелепые домыслы.

Договаривались до того, что он продал душу дьяволу, а та самая четвертая струна, из которой скрипач извлекал волшебные звуки, сделана из кишок его жены, им же задушенной. Будто бы в тюрьме, как доктор Фауст, он подписал контракт с дьяволом...

Доходило до курьезов. В Вене один господин утверждал, что сам видел: за спиной скрипача стоял сатана с рогами и хвостом. Он и водил смычком... В Кельне Паганини угостил как-то одного музыканта отличным французским нюхательным табаком, полную табакерку насыпал. И что же? Тот отошел в сторону и выбросил дорогой презент: вдруг это сатанинское зелье? Лейпцигские газеты прямо намекали, что игра Паганини — дело нечистое. Многие воспринимали его как слугу Мефистофеля.

Так кем же он был, Никколо Паганини? Не дьяволом, не ангелом. Человеком. Хотя, благодаря скрипке, мог предстать в любом обличье. Он был просто гением.

В облике музыканта, когда он играл, и впрямь появлялось что-то непостижимое, не виданное ранее. Паганини выходил на сцену с бесстрастным лицом, брал в руки скрипку — и мгновенно преображался. Губы складывались в сардоническую улыбку, глаза метали молнии. И по залу словно проходил электрический ток.

Он весь отдавался игре. Поза его была некрасива, неестественна, невероятно худая (в чем только душа держалась!) фигура искривлена. Когда маэстро кланялся, чудилось, что кости его скрипят и вот-вот грудой рухнут наземь. Он раскачивался, как пьяный, выталкивал одну ногу другой, выставляя ее вперед. Руки вскидывал то к небу, то протяги-

вал к людям — взывал о помощи в своей великой скорби, — и зал приходил в исступление...

Так все-таки кем он был? Загадка Паганини, которую безуспешно пытаются решить поколения музыковедов, так и осталась в наследство потомкам.

Сохранился портрет Никколо Паганини в ранней юности. Он и красив, и строен. Впрочем, в его лице и позже никогда не было ничего странного и отталкивающего. Конечно, мятежность израненной души избороздила его морщинами, в движениях, жестах появилась нервозность. Но его тело! Оно изменилось самым волшебным образом! Как он добился этого? Кто-то или что-то способствовали ему? Помогла природа? Тогда почему — только ему? Легионы скрипачей с утра до ночи изнуряют себя теми же упражнениями. Но лишь тело Паганини было «перекроено» неведомым портным на особый лад.

Впалая грудь его с левой стороны, где он держал скрипку, значительно расширилась, а рука заметно вытянулась. Пальцы вовсе не были длиннее, чем у обычных людей. Однако во время игры они словно удлиннялись вдвое, совершая немыслимые движения. Иногда Никколо забавлял дам, сгибая большой палец так, что он касался тыльной стороны ладони. Легко выворачивал назад локоть.

Сама же скрипка, словно вросшая в плечо, становилась частью левой руки, смычок — продолжением правой. А кисть! Да она жила самостоятельно! И как легко извлекал он из одной и той же струны самые высокие и самые низкие ноты. Как-то, на спор, Паганини сыграл арию на... шелковом шнуре от лорнета.

Но жизнь за все требует платы и

особенно жестока к тем, кого отличает. Горести сопровождали Паганини всю жизнь. Скрипка, его второе «я», не только забирала все его силы, она высасывала соки из его тела, питалась его жизнью. Умеренность была противоестественна его натуре: он признавал только крайности. И здоровье, без того слабое, гасло. Музыкант постоянно мерз, даже в жару кутаясь в шубу. По ночам его изводил кашель — туберкулез с легких перешел и на горло...

Великая слава не сделала Паганини счастливым. Это был одинокий, глубоко несчастный человек, хотя его одаривали любовью самые очаровательные красавицы Европы. Единственной его радостью, его всепоглощающей любовью был маленький сын, Акилле, родившийся в 1825 году. Мать, певица Антония Бьянки, за огромные деньги, не раздумывая, отказалась от прав на сына в пользу отца.

Паганини предчувствовал близкий конец. Его беспокоило только одно — будущее Акилле. Чтобы обеспечить сына, нужны были деньги, много денег. И Паганини работал, работал... Ради Акилле выдерживал бесконечные тряски в каретах, переезжая из города в город, где давал концерты. И после каждого, как мертвый, падал в кресло...

Цифры его гонораров были астрономические. Его называли скрягой, но и это было клеветой. Паганини помогал не только родным и друзьям, но и бедным музыкантам. А так как его доверчивостью пользовались мошенники, к концу жизни у великого музыканта появились долги...

За два года до кончины туберкулез горла отнял у Никколо речь. Странно: в тот же момент потеряла голос и его любимая скрипка Гварнери. Не смерть ли посылала ему свой знак?

Инструмент удалось починить, а голос к маэстро уже не вернулся... Теперь маленький Акилле вставал на стул и, приблизив ушко к губам отца, один мог угадывать его слова.

Вдруг что-то разом случилось и с его удивительными пальцами: они не слушались его, отказывались держать смычок! Могла ли быть беда страшнее этой?

И все-таки скрипка на самом пороге смерти решила проститься с Паганини. Он сидел у окна своей спальни. Взгляд его упал на портрет Байрона, висевший над кроватью. И пальцы, уже долгое время мертвые, ожили! Руки потянулись к скрипке — полились звуки прекрасной импровизации на стихи поэта... С последней музыкальной фразой лед снова сковал кисть — смычок замер, теперь уже навсегда.

Дни с 7 по 27 мая 1840 года были полны невыносимых мучений. Паганини уже не может есть, а Акилле — распознавать движения губ отца. Тогда Никколо стал царапать просьбы на листке бумаги, но перо все чаще выскальзывало из его рук.

Епископ Ниццы, конечно же, был осведомлен о состоянии музыканта — в один из последних для Никколо дней посылает к нему каноника Кафарелли, исповедника прихода. Паганини кое-как объясняет священнику, что завтра начертит исповедь на дощечке. Это обещание подтвердит потом и служанка, присутствовавшая при этой встрече. Визит каноника прерывает приступ удушающего кашля... Позднее один из друзей Никколо скажет, что тот действительно просил его срочно принести гладкую дощечку для исповеди, так как люди уже не понимают его.

Но написать свою исповедь Никколо Паганини не успел... Кризис наступил внезапно — кашель с кро-

вью буквально скрутил Никколо. Он поднял было руку, чтобы осенить себя крестом, но рука — та, что сорок лет творила чудеса, вдыхая человеческую душу в безжизненный кусок полированного дерева, — беспомощно упала вниз. Кровь хлынула горлом, и, захлебнувшись ею, Никколо мгновенно умер...

Каноник, в угоду епископу, извратил события: да, во время его визита у Паганини начался кашель, и он, каноник, стал «неоднократно увещевать музыканта, пытался заставить произнести святыя имена Иисуса и Марии», но Паганини якобы наотрез отказался. Но как он, безголосый, мог произнести хотя бы одно слово? Для пущей убедительности священник прибавил, что видел на стенах дома скрипача «непристойные картины, не содержащие ничего религиозного и христианского». Невежественный, он и не знал, что то были копии шедевров, хранящихся в самом Ватикане.

Ложь каноника развязала руки иезуитам. Зловещий повод обрекал прах Паганини на вечные странствия...

Друзья пытались переправить останки в родной город музыканта — Геную. Однако губернатор ее, преданный ортодоксальному духовенству, запретил ввоз праха на территорию герцогства.

Тогда Чессоле, на свой страх и риск, темной, безлунной ночью, в бурю, перевез гроб друга в одно из своих владений, в Пьерла, где какое-то время он был прикопан у подножия сарацинской башни.

И все-таки в 1844 году останки гения на корабле «Мария-Магдалена» были переправлены в Ниццу, а оттуда в Геную. Из Генуи же гроб сразу перевезли в дом Паганини в Польчеваре. По негласному указанию короля все

должно было пройти незаметно, а прах надлежало держать в «скромном месте», ведь запрет церкви снят не был. Гроб год пролежал в доме...

За это время Акилле добился разрешения церкви отслужить в Парме мессу в честь отца. После этой испуительной церемонии пармский епископ разрешил ввезти тело в герцогство. Акилле перевез прах отца на его пармскую виллу «Гайоне». Здесь гроб был зарыт в саду под кипарисами, где и находился двадцать лет — вход на кладбище для великого скрипача еще не открылся...

Состарился и ушел из жизни Акилле. И только сын его, внук Никколо Паганини Атилле добился отмены страшного запрета епископа Ниццы. В 1876 году Паганини был наконец похоронен на пармском кладбище.

Но прах его тревожили еще дважды. В 1893 году в присутствии внука и чешского скрипача Ондржичека гроб был вскрыт, и все увидели прекрасно сохранившееся лицо великого музыканта. То был добрый знак свыше... А еще через три года прах Никколо Паганини перенесли на новое пармское кладбище.

Ныне его могилу увенчивает храм, на мраморе — надписи благодарных потомков. Однако мир уже никогда не услышит тех чудных звуков, что издавала его скрипка. И нам остается только согласиться с Листом: второго Паганини не будет... ■

Если у вас возникли проблемы со здоровьем и вам надо узнать, куда лучше обратиться, можно позвонить в Федеральную медицинскую справочную — **(495)101-40-66**. Работает она круглосуточно. Врачи-консультанты внимательно выслушают вас и бесплатно дадут необходимую информацию. На некоторые вопросы справочная отвечает через наш журнал.

Вопрос. У меня была проведена частичная ампутация правой руки. Мне дали III рабочую группу инвалидности. Скажите, правильно ли это? Существуют ли центры, где проводятся аналогичные операции?

Ответ. Предлагаем обратиться в Федеральный научно-практический центр медико-социальной экспертизы и реабилитации инвалидов (ФЦЭРИ).

Основные направления деятельности ФЦЭРИ:

- ♦ комплексная оценка состояния здоровья и выявление признаков инвалидности у больных с различной патологией;
- ♦ установление причины инвалидности лицам, пострадавшим от вооруженных конфликтов, техногенных катастроф, аварии на Чернобыльской АЭС;
- ♦ выявление показаний на обеспечение различными видами технических средств, в том числе автомашинами;
- ♦ юридическая консультация, защита прав инвалидов в судебных органах;
- ♦ проведение комплексной реабилитации, в том числе медицинской (массаж, ЛФК, физиотерапия, баротерапия, иглорефлексотерапия, трудотерапия, психотерапия и др.), профессиональной (профессиональное тестирование, помощь в трудоустройстве), социальной (обучение «жизни с инвалидностью», пользованию техническими средствами реабилитации, самообслуживанию и т.д.);
- ♦ консервативное и оперативное лечение пациентов со следующими заболеваниями:
 - ортопедические деформации у больных ДЦП и полиомиелитом;
 - повреждения мягкотканых образований сустава;
 - переломы конечностей и их последствия;
 - доброкачественные опухоли трубчатых костей;
 - контрактуры на различной стадии;
 - вывихи и их последствия;
 - врожденные и приобретенные деформации стоп.
- ♦ протезирование (протезно-ортопедическую помощь получают пациенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, врожденными и приобретенными деформациями и дефектами, онкологическими, сосудистыми, неврологическими заболеваниями, сахарным диабетом, остеохондрозом);
- ♦ коррекция центра тяжести;
- ♦ пластическая ортопедия (удлинение, укорочение, утолщение конечностей);

- ♦ эндопротезирование тазобедренного и коленного суставов;
- ♦ диагностическая и хирургическая артроскопия;
- ♦ реабилитационное, восстановительное лечение пациентов:
 - с врожденными и приобретенными деформациями и дефектами;
 - с онкологическими, сосудистыми, неврологическими заболеваниями;
 - с сахарным диабетом;
 - с остеохондрозом.

В операционном блоке, оснащенном современным оборудованием, проводятся следующие операции:

- восстановление утраченных частей тела, включая микрососудистые пересадки пальцев, лоскутов кожи, мышц, костей, суставов;
- ортопедические реконструкции;
- восстановление периферических нервов;
- устранение косметических дефектов;
- гинекологические.

ФЦЭРИ располагает клиникой на 504 койки. Ежегодно в клинике получают помощь более 4500 человек.

Адрес клиники: **127486, Москва, ул. Ивана Сусанина, 3.**

Телефон: **(495) 906-18-31, 905-14-22**

Поликлиника: **(495) 906-04-15**

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ: 1. **D**; 2. **B**; 3. **A**; 4. **A**; 5. **C**; 6. **B**; 7. **B**; 8. **A**; 9. **C**

Подписаться на журнал **«Будь здоров!»**
и приложение **«60 лет — не возраст»**
можно с любого месяца в каждом почтовом отделении
страны по одному из двух каталогов:

Объединенный каталог «Пресса России» (том 1)

стр. 253, для Москвы — стр. 286

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев) — 73035

«60 лет — не возраст» (6 месяцев) — 79922

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (6 месяцев) — 44780

«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст» (12 месяцев) — 44785

Каталог «Почта России»

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев) — 99555 (для Москвы — стр. 193)

«60 лет — не возраст» (6 месяцев) — 99556 (для Москвы — стр. 126)



НАРОДНОЕ РАДИО

**ЛЮДИ
СЛУШАЮТ**

в Москве	612кГц	в Мурманске	68,21МГц
в Самаре	729кГц	в Краснодаре	68,72МГц
в Орле	72,83МГц	в Новороссийске	66,41МГц
в Вологде	71,42МГц	в Горно-Алтайске	68,00МГц

Дважды в месяц журнал «Будь здоров!» - гость «Народного радио»
Слушайте передачи о здоровье!

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (495) 974-21-31
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (495) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а
- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (495) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (495) 179-10-20

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2005 гг.:

№12 за 1997 г.; №6-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1, 3-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;

№1, 2 за 2006 г.

и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;

№1, 2 за 2003 г.; №3-5 за 2004 г.; №1, 3-8, 10-12 за 2005 г.;

№1, 2 за 2006 г.

а также книги:

С.Шенкман **«ГОСПОДИН Р. И Я»**

Т.Абрамова **«КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959

Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 002 Стив Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я» — 55 руб. 41 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 Татьяна Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ» — 51 руб. 93 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 33 руб. 28 коп.; «60 лет — не возраст» — 31 руб. 45 коп.
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр. 93).
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа

почтовый индекс

область (край)

район

город (поселок, деревня, село)

а/я

улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)

дом

корпус

квартира

фамилия

имя

отчество

код города

телефон

кол - во экз .

кол - во экз .

002 "Господин Р. и Я"

003 "Кодекс здоровья"

"Будь здоров!"

(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)

"60 лет - не возраст"

Извещение		Сбербанк России	Форма № ПД-4	
		ЗАО «Шенкман и сыновья»		
		(наименование получателя платежа)		
		7729081593		
		(ИНН получателя платежа)		
	№	40702810200000000153		
		(номер счета получателя платежа)		
	в	«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва		
		(наименование банка и банковские реквизиты)		
		№30101810400000000632		
Кассир		БИК 044552632		
		Заказ книг и журналов		
		(наименование платежа)		
	Дата	Сумма платежа:	руб. коп.	
		Плательщик (подпись)		
	Квитанция		ЗАО «Шенкман и сыновья»	
			(наименование получателя платежа)	
			7729081593	
			(ИНН получателя платежа)	
		№	40702810200000000153	
		(номер счета получателя платежа)		
в		«АПР — Банк» (ОАО) г.Москва		
		(наименование банка и банковские реквизиты)		
		№30101810400000000632		
		БИК 044552632		
Кассир		Заказ книг и журналов		
		(наименование платежа)		
	Дата	Сумма платежа:	руб. коп.	
		Плательщик (подпись)		

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках «наименование платежа»). Для краткости указывайте книгу номером: 002, 003 (см. стр. 94), а название журнала — сокращенно: «Бз!», «60 лет».

Например: 002 — 2 экз.; «Бз!» №5, 99 г. — 3 экз.; «60 лет» №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.

Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, «Будь здоров!».**

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

В следующем номере:

ПОЛИАРТРИТ: ОПЫТ ПРЕОДОЛЕНИЯ
КАК ВАМ СПИТСЯ?
БЕЛКИ НАШЕЙ ЖИЗНИ
У РЕБЕНКА СУДОРОГИ

Материалы, помеченные знаком , печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 17.01.06. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60х90/16
Цена свободная. Тираж 102 000 экз. Заказ № 8905.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат»

170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (4822) 44-42-15

Интернет/Home Page — www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) — sales@tverpk.ru



Фото Юрия Стрельца



Наш человек!

БУДЬ 2-06
ЗДОРОВ!

